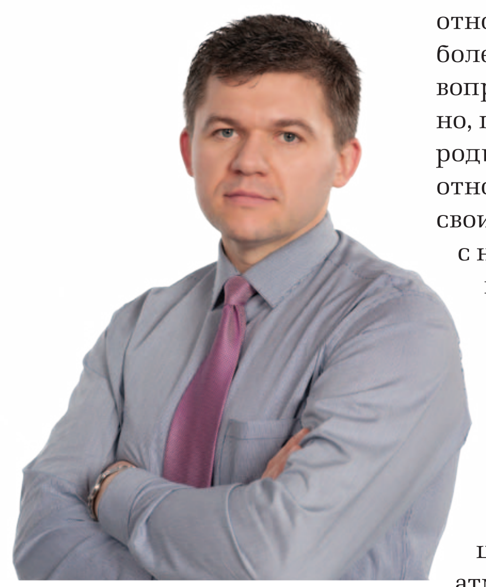

FREE
www.KanonSeattle.com
КАНОН
АВГУСТ 2012
KANON
RUSSIAN MONTHLY PUBLICATION
ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
Эксклюзивное интервью
с Генеральным Прокурором Штата и кандидатом в Губернаторы Робом Маккенной.
Американские горки души
Раскрыт секрет того, что блокирует нашу волю, психику и обязательно приводит к депрессиям.
Он ради укуса готов умереть
Скорпион уселся на лягушке, и они отправились в путь, но...
Один за всех и все за одного
Они могут убивать и съедать ядовитых змей и скорпионов без вреда, так как выработали иммунитет против яда.
тема номера
Звонок в будущее
Захочет ли поколение, идущее за нами, выбрать путь, по которому мы идем? Захотят ли мои дети выбрать мой путь? Лучший ли это путь? Увлекаю ли я их за собою? Кто останется после нас?



Отцы и дети

Приветствую вас, дорогие читатели!

Лето очень быстротечно. Август, как правило, пролетает быстрее всего, потому что этот месяц называют месяцем «сиесты» — мёртвым для бизнеса и наиболее актуальным для отпусков, путешествий и отдыха. Кто из нас не мечтает о морском побережье, золотистых песчаных пляжах и водной лазури? Именно во время отпуска можно полностью отдаться общению с родными людьми, упорядочить свои мысли, восполнить утраченные за год силы, запастись приятными воспоминаниями и просто отдохнуть.

Все мы родом из семьи; оттуда мы приходим, и в неё возвращаемся. У каждого из нас есть ряд воспоминаний и впечатлений о семье, в которой мы выросли. И всякий сознательный человек, перед тем как создавать свою собственную, задаётся вопросом: хотел бы я повторить модель родительских отношений или нет? К сожалению, более 90% людей отвечают на этот вопрос отрицательно. Интересно, почему? Ведь большинство родителей, какими бы ни были отношения между ними, любят своих детей и стараются проводить с ними максимум свободного времени, вкладывать свои ресурсы в их образование, давать всё самое лучшее и, конечно же, воспитать их порядочными и успешными людьми. Оказывается, этого недостаточно. Дети очень чувствительны к тому, что в целом происходит в доме, какая атмосфера их окружает. Будучи частью одной микросистемы, они не могут оставаться безразличными к тому, как она работает, и как взаимодействуют её элементы. Это нам кажется, что они маленькие, ничего не понимают и в голове у них только баловство и сладости. Конфликт «отцы и дети» не возникает лишь на почве противостояния поколений. Если в доме появляется дух отчуждения, будь то раздоры между родителями или халатное поведение кого-либо по отношению к другим, ребёнок моментально перенимает безразличие и жестокость, ищет защиты в собственном мире и начинает жить автономно, выстраивая стену между собой и зоной дискомфорта, то есть семьёй.

В этом номере мы пишем о том, как удержать своих детей возле семейного очага, сохранить и передать христианские ценности последующим поколениям, оставаться авторитетом для своих детей, несмотря на возрастные, языковые и ментальные барьеры. Мы часто гонимся за образом идеального ребёнка лишь для удовлетворения собственных эгоистичных целей, чтобы чувствовать себя хорошими родителями и сделать их теми, кем мы не смогли стать. Мы отдаём наших детей на курсы раннего развития, в специализированные школы с углубленным изучением математики, на языковые классы, спортивные секции, учим их музыке, рисованию и богословию. Но главная наша миссия — это изучение сердца нашего ребёнка, тщательное исследование того, какие зёрна попадают в маленькое сердечко и в чём оно нуждается. Ведь независимо от возраста мы продолжаем быть детьми, продолжаем ошибаться, спотыкаться и учиться, и в итоге осознаём, как сильно мы любимы и как благи к нам небеса. Потому что только Богу известно всё о нашем внутреннем состоянии, и только Он знает, в чём именно мы чувствуем недостаток. Таким образом, имея постоянное общение с Ним, мы учимся отцовству, продолжая быть детьми. Интересы и характеры родителей и детей могут быть совершенно разными, но если в семье будут общие ценности, в ней всегда будет единство. Поэтому самое важное, что мы должны дать нашим детям — это возможность пройти собственный жизненный путь и готовность пережить личную встречу с Богом.

Детство пролетает также быстро, как и лето. Но воспоминания от него остаются на всю оставшуюся жизнь. Давайте удивлять наших детей так, как удивляет нас Небесный Отец, чтобы даже в зрелом возрасте они всегда искали у нас мудрого совета, тёплых объятий и понимания.

С уважением, главный редактор, Олег Мартыненко

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор / Editor-in-chief
Oleg Martynenko

editor@kanonseattle.com

Редколлегия / Contributors
Andrey Martynenko
Victoria Gaydaeva
Alexander Marchenko
Nadia Khomaziuk

Дезайн и верстка / Design
Kanon Advertising Agency
www.kanonusa.com

Рекламный отдел / Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662
(425) 484-0033

Факс / Fax
(425) 740-0258

Эл. ящик / E-mail
info@kanonseattle.com

Вэб сайт / Web-site
www.kanonseattle.com

Office / Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd. Ste #202
Bellevue , WA 98007

Часы работы / Work hours
Mo-Fr 10am - 6.30pm



KANON INC.

ЗАКАЗ РЕКЛАМЫ
по телефону
425-772-8462
и на сайте www.KanonSeattle.com

Deadline is on
23
Прием рекламы
не позднее 23 числа
БЛАНК ЗАКАЗА СТР. 67
или на
www.KanonSeattle.com/classified

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА FELDMAN & LEE, P.S



Ваши адвокаты:
Джеймс Фельдман
Катерина Кростовска
Джейсон Фельдман
Туан Фэн
Дэвид Ли
Брэндон Фельдман
Патрик Фельдман

Найдем ключ к решению любой ситуации

www.feldmanandlee.com

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак

оплата услуг после получения компенсации

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО DUI

- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план алименты разводы
- раздел имущества завещания



253-859-2488



РОМАН БРИЧКА
ассистент адвоката

19303 44th Ave W,
Lynnwood, WA 98036
fax 425.775.8016

604 West Meeker St, Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

1601 3rd Street, Suite 2,
Marysville, WA 98270
fax 425.775.8016

ОГЛАВЛЕНИЕ



















Славянская Богословская Семинария

«Сердце разумного ищет знания...» (Пр. 15:14)

Приглашаем учится

Дорогие друзья, Славянская Богословская Семинария, при поддержке Львовской Богословской Семинарии, объявляет набор студентов на новый учебный год.

Приглашаем вас на информационный вечер где вы подробнее узнаетео работе Семинарии и наших программах для вас!

Вторник, 4-го Сентября в 7 часов вечера

по адресу: Церковь «Суламита»,
пастор Владимир Монич
12420 Evergreen Dr, Mukilteo, WA 98275



Выпускники программы «Основы Христианской Веры» 2012 год



Выпускники программы «Бакалавр Богословия» 2012 год

АКАДЕМИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ:

- **Основы Христианской Веры — 2 года**

  Молодежная программа состоит из вечерних классов каждый вторник с 7 до 10 часов вечера и выполнения домашнего задания.

  (Mukilteo location only)

- **Христианский Служитель — 2 года**

  Занятия проходят по вечерам одну неделю в месяц. Студенты могут продолжить обучение по программе Бакалавра после окончания.

- **Бакалавр Богословия — 4 года**

  Занятия проходят по вечерам одну неделю в месяц. При поступлении учитывается светское образование и служительский опыт.

Первая сессия по програме Бакалавре в Mukilteo с 3-7 Сентября с 6:30 вечера. «Пасторские Послания» — Василий Попудник, все желающие приглашаются

НАШИ ЦЕЛИ

- Сформировать христианское мировоззрение студента.
- Дать базовые знания основных библейских доктрин.
- Научить применять себя в служении Богу и людям.
- Научить понимать и применять принципы личного евангелизма.
- Подготовить служителей для работы в церкви

НАШИ ФИЛИАЛЫ

- Церковь «Суламита», Mukilteo.
- Церковь «Вестник Истины», Everett.
- Bellingham Slavic Gospel Church, Bellingham.
- Slavic Christian church of Mount Vernon.
- Церковь «Благословение», Federal Way.

С вопросами обращайтесь по телефонам

425-737-3538

или

425-770-4646

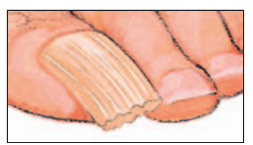
www.slavicseminary.com
facebook.com/SlavicSeminary

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

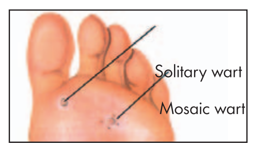
ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



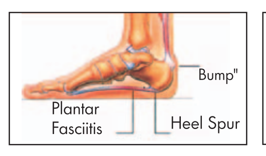
Бурсит



Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры



Врастающий ноготь



Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- **Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней**
- **Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног**
- **Боли в суставах ног, пятках, ступнях**
- **Нарушение чувствительности и онемение в ногах**
- **Плоскостопие**
- **Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях**
- **Пяточные шпоры**
- **Грибковые заболевания кожи и ногтей**
- **Диабетические язвы**

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- **Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж**
- **Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей**
- **Диагностика нарушений кровообращения**
- **Лечебные блокады**
- **Рентген и ультразвуковые снимки**
- **Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям**



Kirkland	Redmond	Seattle	Everett	Renton
13030 121st Way NE, Suite 204 Kirkland, WA 98034	8980 161st Way NE, Suite 320 Redmond, WA 98052	10564 5th Ave NE, Suite 103 Seattle, WA 98125	5929 Evergreen Way, Suite 200 Everett, WA 98203	4509 Talbot Rd, Suite 104 Renton, WA 98055

(425) 822-7426

www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок

Звонок в будущее



Перед каждым поколением христиан стоит сложная задача: прожить так, чтобы их дети выбрали путь своих родителей из множества других. И для этого требуется немало. Нужно быть движимым целью, важной и достойной того, чтобы ею жили следующие поколения. Она должна по-настоящему определять реалии впереди идущих: их приоритеты, решения, каждый компонент их личности. При этом их жизнь не должна походить на железнодорожный состав, бесконечно тянущихся ограничений и обязательств. Дети должны видеть, что судьба их родителей – счастье, а не бремя. Она должна быть достаточно привлекательной, чтобы потомки не просто последовали примеру зрелых христиан, но пошли по их следам, полные радости и убежденности в том, что они избрали.

Практически у всех недостаток такой жизни у старшего поколения, создаёт серьезную проблему. Людей разных поколений мало что объединяет. Большинство детей далеки от того, чтобы стремиться повторить жизнь своих родителей. Причины разные. Во-первых, религиозные ценности родителей часто сводятся больше к требованиям сохранить традиции, мало-понятные и непривлекательные для их детей. Во-вторых, культурные и языковые предпочтения заявляют о себе все громче с каждым годом. А

духовность обоих поколений недостаточна сильна, чтобы стать мостом через эту пропасть, выдержав неожиданные нагрузки. Мне даже не хочется думать, что бы произошло с моим поколением, и с моей семьёю вообще, если бы Бог не явил нам Свою огромную милость знать Его и следовать за Ним.

В нашей церкви, где я нахожусь, служение молодежи стало одним из главных приоритетов для принявшего в 2002 году служение нового пастора. Он приложил огромные усилия, чтобы помочь юношам и девушкам понять и полюбить Писание, научиться им жить. Многие молодые люди в ответ на эти старания увидели ценность в жизни, построенной на истинах, о которых они читали и слышали в церкви. Божья жизнь, о которой говорилось с кафедры, притягивала сильней, чем отталкивали

> Нам нужно сделать абсолютно ясным, что мы передаем не обряды, не философию служения, и даже не церковь. Мы передаем жизнь Иисуса Христа, исходящую из послушания Его слову.

культурные различия. За несколько лет ценности, вкусы и привычки большинства молодых людей стали радикально новыми. Обособленность и закрытость сменились готовностью принимать пасторство. Быстрое зарабатывание денег посвященностью и развлечение уступила место ответственной учебе в колледжах и тщательному планированию будущего. Безответственное отношение к противоположному полу и браку стало серьезным и сбалансированным.



Анализируя Божий труд в этих молодых жизнях за последние десять лет, мое сердце наполняется трепетом. Как много милости Бог нам явил! Сотни людей выросли, многие обрели духовную зрелость, сформировавшись в полноценных христиан. Церковь крестила около двухсот тридцати человек молодого возраста. Образовалось около ста семей. Многие — на прочном основании. Молодежь ревностно участвует во всех сферах служения. Молодыми людьми в церкви дорожат, их хотят видеть, о них заботятся. Это — удивительное благословение!

Но, оглядываясь назад, у нас есть и причины для печали. За те же 10 лет мы как церковь не смогли повлиять на многих людей, которых приводил к нам Бог. А это — порядка двухсот человек, не достигших двадцатипятилетнего возраста. Они были с нами продолжительное время, многие находились под влиянием пастырей. Около тридцати из них даже были крещены, но впоследствие отлучены. Несмотря на то, что большинство из них выросли в христианских семьях. Напрашивается вопрос: почему поколение родителей,

принимавшие активное участие в церковной жизни, не смогло убедить своих детей пойти по тому же пути? Случилось ли это потому, что родители сами не имели настоящей жизни, или же они просто были недостаточно влиятельны, чтобы передать эту жизнь детям?

> Захочет ли поколение, идущее за нами, выбрать путь, по которому мы идем? Захотят ли мои дети выбрать мой путь? Лучший ли это путь? Увлекаю ли я их за собою или я пассивен и мало влиятелен?

Опасности, подстерегающие следующее поколение, сжимают его все более плотным кольцом. Общество, в котором вращается наша молодежь, громко и бесстыдно воспевает жизнь для себя и удовлетворение собственных желаний как наивысшую ценность. В результате нашим детям сложнее верить родителям и пастырям, убеждающим их в том, что эти идеи на самом деле – монстры, уничтожающие человека. Как следствие, молодому поколению сложно дается посвящение: ведь оно совершенно не созвучно с угождением себе. Верность, самоотдача не модны в сегодняшнем мире. Поэтому для растущего количества молодых людей церковь и служение в ней становится не центром жизни, а хобби, конкурирующим с другими интересами. Поскольку молодым людям меньше знакомы реалии жизни, они склонны к идеализации всего и вся, ожидая, что и церковь существует, не больше ни меньше как для удовлетворения всех их запросов и соответствия всем их стандартам. Это происходит на фоне ситуации, в которой они имеют неограниченный выбор практически во всем, от игрушек до церквей. Поместная церковь и пропо-



ведники сравниваются с идеализированными виртуальными церквями и проповедниками, слабости которых менее заметны по интернету. В эту гремучую смесь впрыскивается особо страшный яд: популярное в евангельском мире движение, совмещающее элементы здравой доктрины со вседозволенностью в формах жизни и служения. Добавьте сюда умножающиеся с бешенной скоростью каналы искушений, противостать которым может только зрелый и подготовленный человек (или строго контролируемый). Учтите культурно-языковой

> Общество, в котором вращается наша молодежь, громко и бесстыдно воспевает жизнь для себя и удовлетворение собственных желаний как наивысшую ценность.

барьер, отгораживающий детей от родителей и затрудняющий родительское влияние. И вы поймете, что ни одно из предыдущих поколений еще не вдыхало такой смрад разлагающегося общества, как наши дети. А ведь это далеко не полный список угроз благочестию следующего поколения.

Возможно я расстроил вас. Пусть так. Но лучше я испорчу вам хорошее настроение, чем упущу возможность отрезвить перед лицом реальности, с которой вскорости придется столкнуться вам и вашим детям.

Прежде всего, перестаньте тешить себя тем, что в будущем обстановка станет легче. Мир будет расти в своем растлении и агрессии. Под его прицелом — дети и молодежь. Общество будет продолжать разжигать любовь к себе и пропагандировать относительность истины. Посвящение, особенно церкви, будет рассматриваться как узость взглядов даже среди, так называемых, христиан. Чистота и невинность будут осмеяны как слабости и невежество. И при этом наша цель остается той же: жить так, чтобы следующее поколение тянулось к нашему образу жизни. Чтобы поколение, пришедшее нам на смену, считало перенятие наших принципов и практики жизни честью для себя.

Но не мечты ли это?

Нет, это вполне осуществимо. Нам нужно сделать абсолютно ясным, что мы передаем не обряды, не философию служения, и даже не церковь. Мы передаем жизнь Иисуса Христа, исходящую из послушания Его слову. Наша община может увеличиться или уменьшиться в размерах. Наше влияние в мире может расшириться или сократиться. Наша церковь может остаться русскоязычной или быстро перейти на английский язык. Но все это лишь вскользь затрагивает нашу цель: передать следующему поколению жизнь, жизнь Иисуса Христа. А для этого нам нужно одно: жить этой жизнью самим.

Божья жизнь легко измерима.

Во-первых, это — послушание Слову. Нам нужно не только тщательно формулировать принципы нашей веры, но еще более быть приверженными им на практике. Каждому из нас нужно в личном порядке снова и снова проверять себя: заявляя веру в определенную доктрину, исполняем ли мы её в нашей личной жизни, в наших семьях, в нашей церкви. Легко привыкнуть к непослушанию и оправдывать его. Но христианство — это религия послушания (1 Петра 1:1-2).

Говоря о последовательном исполнении истины, нам, растящим следующее поколение, необходимо скрупулезно отделять ценности мира от ценностей Божьих в нашей практической жизни. Нужно первыми перестать жить для себя и потакать своим желаниям. Отдаться служению ближним и созиданию церкви. Поставить крест

на попытках обрести признание мира и неверующих людей, диктующих, что ценно, красиво, достойно… Но посвятить себя жизни святости и угождения Богу (Ин. 17:14-17, Еф. 5:1).

Для растущего количества молодых людей церковь и служение в ней становится не центром жизни, а хобби, конкурирующим с другими интересами.

Нам нужно прочнее усвоить, что ответственность за наших детей лежит не на церкви, а на нас, родителях. Писание нигде не взыскивает с церкви за упущения в воспитании детей, только с родителей (Кол. 3:21, Еф. 6:4, Притчи). Для того чтобы вырастить следующее поколение христиан нужно, настроиться на тяжелый, изматывающий труд, рассчитывая на Бога и признавая свою ответственность. Понимая, что церковь — это только подмога, а не основной инструмент достижения этой цели.

Для того чтобы взрослые люди могли помогать молодежи, необходимо строить с ними отношения с самого детства. Да, их нужно исправлять, но с пониманием и терпением. Исправление вне контекста дружеских отношений стимулирует непринятие и отторжение.

Как ни странно это прозвучит, не нужно сильно удивляться тому, что молодые люди покидают церковь. Наше изумление показывает, что мы плохо осведомлены об их действительном духовном состоянии, а больше беспокоимся о наружном проявлении веры. Наше удивление обнаруживает нашу огромную наивность в отношении опасностей окружающего мира. О, да, мы должны скорбеть о молодом человеке, покидающем церковь, но необходимо начинать действовать за годы до того, как он хлопнул дверью. Начинайте переживать о душах ваших детей еще до того, как они отправятся в первый класс.

И наконец, нам нужно быть честными с самими собой. Захочет ли поколение, идущее за нами, выбрать путь, по которому мы идем? Захотят ли мои дети выбрать мой путь? Лучший ли это путь? Увлекаю ли я их за собою или я пассивен и мало влиятелен? Многие обижаются, когда им задают такой вопрос. Нам нужно начать смотреть фактам в глаза. Многие родители вынуждены признать, что потеряли своих детей. Но многие до сих пор пытаются отрицать очевидное! Сталкиваясь с глубиной проблем молодых людей за последние несколько лет, я должен констатировать горькую правду. Не хочу звучать дерзко, но большой процент христианских семей на сегодняшний день также не успешен в вопросах воспитания своих детей. В некоторых случаях церковь компенсирует недостаток родительского влияния, но на это никогда нельзя рассчитывать. Сегодняшнему и завтрашнему поколению родителей нужно честно посмотреть в зеркало и ответить себе на вопрос: «Достойна ли подражания моя жизнь? Хочу ли я, чтобы мои дети прожили так, как я? Могу ли я влиять настолько, чтобы они последовали за мной? Убеждает ли мое христианство людей, дышащих мне в спину?

Темпы деградации общества говорят о том, что нынешнему поколению родителей христиан будет сложнее, чем предшествующим. Если мы не будем честны сегодня о своем подлинном состоянии и не предпримем радикальных мер для спасения наших детей,



потери в следующем поколении будут грандиозными.

Наша жизнь имеет задачу: прожить так, чтобы дети, идущие вслед за нами, научились возлагать свою надежду на Бога (Пс.77:6-7). Выполнить её можно только при одном условии. Каждый день представлять их критическому взгляду нашу подлинную жизнь доверия Богу.

Помоги нам в этом Бог!

Евгений Шкаровский



Сегодняшнему и завтрашнему поколению родителей нужно честно посмотреть в зеркало и ответить себе на вопрос: «Достойна ли подражания моя жизнь? Хочу ли я, чтобы мои дети прожили так, как я? Могу ли я влиять настолько, чтобы они последовали за мной? Убеждает ли мое христианство людей, дышащих мне в спину?





ВЫ КУПИЛИ НА АУКЦИОНЕ МАШИНУ И ИЩИТЕ НАДЕЖНУЮ КОМПАНИЮ, КОТОРАЯ ДОСТАВИТ ВАШ АВТОМОБИЛЬ К ДВЕРЯМ ВАШЕГО ДОМА?

AUTO IN TRANSIT ЯВЛЯЕТСЯ ЛУЧШЕЙ КОМПАНИЕЙ ПО ТРАНСПОРТНЫМ ГРУЗОПЕРЕВОЗКАМ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННО И В СЖАТЫЕ СРОКИ ПЕРЕВЕЗЕТ МАШИНУ ПРЯМО ВАМ ДОМОЙ, НО И ПОМОЖЕТ СЭКОНОМИТЬ КРУГЛУЮ СУММУ И ВАШЕ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ.
AUTO IN TRANSIT ОТВЕТСТВЕННО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПОДХОДИМ К КАЖДОМУ ЗАКАЗЧИКУ, ПРЕДОСТАВЛЯЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ, КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ПОМОЩЬ И КОНСУЛЬТАЦИЮ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И НИЗКУЮ ЦЕНОВУЮ ПОЛИТИКУ.

ВЫБИРАЯ AUTO IN TRANSIT, ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- НАДЕЖНОГО ПАРТНЕРА С 9 ЛЕТНИМ ОПЫТОМ ТРАНСПОРТНЫХ ГРУЗОПЕРЕВОЗОК;
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ТРАНСПОРТНЫХ УСЛУГ;
- БЕСПЛАТНЫЙ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ МОНИТОРИНГ МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ ГРУЗА НА ВСЕМ ОТРЕЗКИ ПУТИ;
- СТРАХОВАНИЕ И ОХРАНА ГРУЗОВ;
- ПЕРЕВОЗКА АВТОМОБИЛЕЙ В ЗАКРЫТЫХ И ОТКРЫТЫХ ТРЕЙЛЕРАХ;
- ДОСТАВКА СО ВСЕХ АУКЦИОНОВ АМЕРИКИ К ДВЕРЯМ ВАШЕГО ДОМА;
- ПЕРЕСЫЛКА МАШИН МОРСКИМ ПУТЕМ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ЗЕМНОГО ШАРА;
- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ОТПРАВКИ ГРУЗА, А ТАКЖЕ ОЦЕНКА ЕГО СТОИМОСТИ
- САМЫЕ ВЫГОДНЫЕ ЦЕНЫ НА РЫНКЕ.

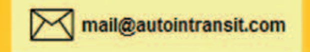
Хотите сделать заказ прямо сейчас?

Вы можете это сделать, позвонив нам по телефону либо on-line по адресу

www.autointransit.com

425-212-1920







Инвестиции в недвижимость — для прибыли или головной боли?



Max Rombakh

Toll Free Fax: 800-491-4651

maxr@windermere.com

www.rombakhrealestate.com

Cell: (206) 227-0737



Мои клиенты — инвесторы ответят вам, что для прибыли...

Найти дом на продажу может каждый — знаки о продаже видны повсюду, но это лишь «надводная часть айсберга». Как известно, безобидно выглядящая на поверхности льдинка оказалась огромным айсбергом, который привел к трагедии «Титаника».

Что же может скрываться «под водой», когда дело касается вложений в недвижимость?

Вы делаете инвестиции для того, чтобы заработать прибыль и прежде чем вы сделали вложение, вам необходимо знать сколько реально стоит тот или иной дом до и после окончания ремонтных работ. Определить реальную картину после покупки или ремонта может быть уже слишком поздно...

Точный анализ цены и рынка — важнейшие задачи риалтора. Однако на них работа не заканчивается. Переговоры, финансирование, выбор правильного объема и направления ремонтов, стиль, маркетинг и т.д. — и это далеко не все...

За последние восемь лет я участвовал в более 500 сделках по недвижимости. Многие из моих клиентов — это успешные инвесторы, которые вновь и вновь обращаются ко мне, именно потому, что они знают — я им помогаю зарабатывать, а не терять деньги на их вложениях.

Я сам являюсь инвестором с 2006 года и мне хочень хорошо знакомы все аспекты инвестиций в недвижимость — их я знаю не понаслышке, т.к. приобрел этот опыт рискуя и зарабатывая своими деньгами.

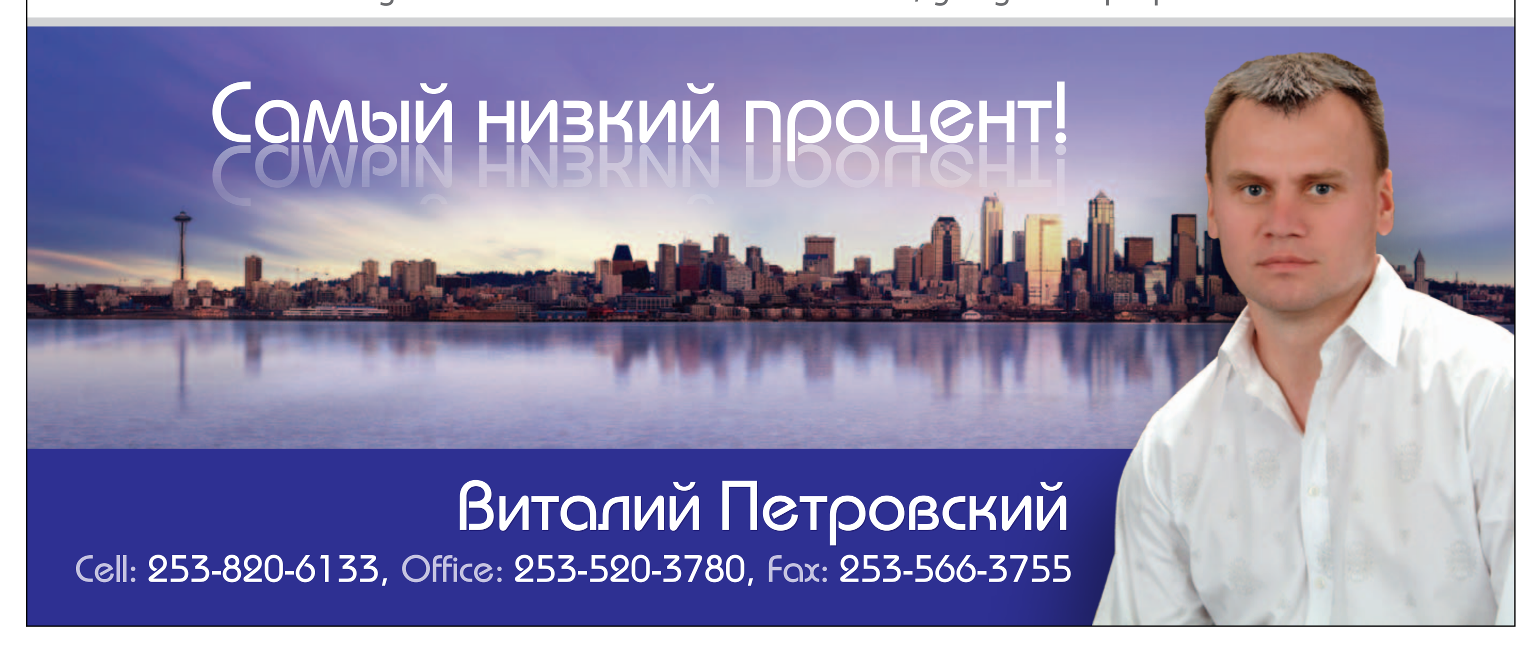
Обращайтесь — на аукционах или вне их — я найду для вас отличные сделки, на которых вы сделаете максимальную прибыль.

Вы будете довольны результатами моей работы как и мои бывшие клиенты, присылавшие ремендательные и благодарные письма. Вы можете ознакомиться с их копиями на моем сайте www.rombakhrealestate.com

TIMOTHY BIRD:
Я нанял Максима, чтобы он помог мне с покупкой для перепродажи, потому что я знаю и доверяю ему и его опыту. Для того чтобы заниматься этим бизнесом вам нужна своя команда людей, которые помогут вам найти, проанализировать, правильно оценить и даже купить дом от вашего имени. Делать это самостоятельно увеличивает риск, но использовние услуг Максима этот риск уменьшило и увеличило возможность желаемого результата. Инвестиция в Марисвилле в январе-феврале превзошла мои ожидания: покупка на аукционе, ремонт, декорирования и продажа в течении двух дней по цене выше, чем я хотел.
Я очень рад тому, что Максим — важный член моей инвесторской команды.




SKYLINE


Самый низкий процент!
Виталий Петровский
Cell: 253-820-6133, Office: 253-520-3780, Fax: 253-566-3755





503-806 6444

CREDIT CARD SETTLEMENT AS LOW AS 5%

JUDGEMENT SETTLEMENTS

BANKRUPTCY CHAPTER 7, 13

STOP FORECLOSURE AUCTION 100% GAURANTEE

EQUITY LINES AND 2ND MORTGAGE SETTLEMENTS

Vital Credit LLC
10121 SE Sunny Side RD Suite 300
Portland OR, 97015



LOAN MODIFICATION 30-40 YEARS TERM AS LOW AS 2% INTEREST

Free consultation **8 years in business**

ЗНАНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА



Порой нам, отцам, нужно остановиться и побыть в тишине. Потому, что в круговороте ежедневной суеты дел, решений насущных проблем и борьбе за выживание мы рискуем потерять самое важное — мир в сердце, радость в душе и привильные приоритеты. О том, что многие из мужчин теряют свои приоритеты свидетельствуют ответы, которые мы получаем во время бесед со студентами университетов и колледжей, с учащимися средней и высшей школ. Они, не зависимо от возраста, говорят, что самым большим препятствием для их отцов во взаимоотношениях в семье, является их работа.

горы. Так важно, отцам, научиться сохранять равновесие между работой, тихим временем для размышлений и бурной радостной жизнью в семье.

Помню, однажды мы всей семьей утром поднимались в горы и на одной поляне

> Принято считать, что 80% знания о жизни, ребенок получает до 4-х лет, изучая своих родителей. Вот почему так важно быть вовлеченным отцом с самого рождения ребенка.

Мне нравиться проводить время со своей семьей. Но, чем старше становятся дети, тем сложней организовать совместный отдых. Несколько раз я ловил себя на мысли, что моим старшим дочерям интересней быть в молодежных тусовках, чем в поездке с папой. Но я ошибался. Прошлым летом и зимой мы пропустили наш совместный отдых, и вот я услышал вопрос от Алисы и Софочки, который согрел мое отцовское сердце: «Папа, когда мы снова будем отдыхать вместе?» А Розочка заявила, что ей уже одинадцать и она готова идти со мной в поход на байдарках. Скорее всего, в этом году мы поедем отдыхать в

увидели обработанные участки земли, на которых росла картошка. Я надеюсь вы не принадлежите к тому поколению, которое убеждено, что картошка растет в супермаркете, и поймете, о чем дальше пойдет речь. Мое внимание привлек дедушка который вел себя несколько странно. Он ходил между грядками и размахивал веткой. Это было похоже на некий странный ритуал и я решил разузнать, в чем дело. Дедушка был достаточно древним. Даже не вспомнил сколько ему лет. «Жуков убиваю», — очень серъезно ответил он. Меня это удивило. Оказывается, он высчитал, что колорадскому жуку нужно около трех часов, чтобы взобраться на лист. Его метод был прост: он струшивал жуков три раза в день. «Так они с голода и помирают», — уже улыбаясь заверил дедушка. Этот мужчина был умелым огородником, который знал, что он выращивает. Что и когда нужно сделать, чтобы получить хороший урожай.



> Так важно, отцам, научиться сохранять равновесие между работой, тихим временем для размышлений и бурной радостной жизнью в семье.

Знаем ли мы, кто живет с нами под одной крышей. Как много мы знаем о





наших детях: чем они увлекаються, кто их лучший друг, чего они боятся, какую книгу прочитали за последний месяц, в каком предмете преуспевают в школе, с какими трудностями сталкиваются ежедневно, какими талантами обладают, о чем мечтают и что им больше всего нравиться делать с нами? Таких вопросов можно задавать бесконечное множество. Если вы ответили

> Хороший отец, как хороший садовник, знает что, когда и сколько нужно сделать, чтобы развить способности и таланты своего ребенка и помочь сформировать целостный характер.

хотя бы на один вопрос, то не все потеряно и можно наверстать упущенное. Если вы ответили больше, чем на один вопрос — вы хороший папа, но у вас есть шанс быть еще лучше.

Существует два вида осведомленности: общая и особая. Общая осведомленность связана с тем, как растут наши дети. Она включает в себя знание об их физиологическом и умственном развитии в определенные периоды жизни. Невозможно всего вместить в одной статье. Лучше всего посетить семинар Международного Центра Отцовства. Но в кратце можно сказать, что психологи различают несколько таких периодов:

• Зависимость от родителей в возрасте до 4 лет. Интересно, что именно в этот период времени формируется характер и дети обучаются доверию. Сознание ребенка впитывает все, как губка. Принято считать, что 80% знания о жизни ребенок получает именно в этот период, изучая своих родителей. Остальные 20% знания получают в школе и университете, а остальное время только развивают полученные навыки и применяют знания. Многие мужчины думают, что их роль и участие в воспитании начинается с 13-ти летнего возраста ребенка. Как же они разочарованы и удивлены от того,что перед ними стоит уже личность со своим мнением, привычками и характером.

> Дети считают, что самым большим препятствием для их отцов во взаимоотношениях в семье, является их работа.

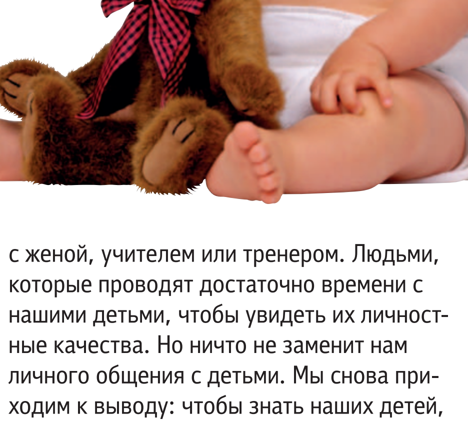
• Восхищение родителями в возрасте с 5 до 10 лет. Это также благодатный период. Дети просто обажают своих родителей, идеализируют и гордятся своими папами. Обычная картина, когда в песочнице дети спорят о том, чей папа самый сильный, большой, умный, смелый и т.д. В этот период закладываюся поведенческие модели будущих пап и мам.

• Разочарование в родителях в возрасте с 11 до 16лет. Родители превращаются в «предков», которые ничего не понимают, мало что умеют, не все у них получается и т.д. Родители также могут во многом разочароваться. Но на мой взгляд, отцы могут избежать этот период или смягчить его, если будут активно вовлечены в жизнь своих детей в первые два периода жизни своих детей.

• Самостоятельность в возрасте с 17 и дальше. Это период, когда детям еще нужна наша финансовая поддержка, но принимать решения они хотят сами. И они принимают, даже если мы не согласны. Можно сказать, что это период когда мы уже видим плоды нашего отцовства. И снова повторюсь, если мы не пропустим предыдущие периоды, то последний будет наполнен радостью и удовлетворением.

Особая осведомленность говорит нам о том, кто такие наши дети. Это знане о характере своего ребенка, способностях и талантах, которыми он наделен. И задача отца создать правильные условия в каждый период жизни, для того, чтобы развить эти способности и таланты помочь сформировать целостный характер в котором органично сочетается ДУХОВНОЕ, ДУШЕВНОЕ и ТЕЛЕСНОЕ.

Общую осведомленность можно развить, читая определенную литературу, просматривая научно-популярное видео, посещая курсы. Но это будет не эффективно без особой осведомленности. Мы можем усилить ее общаясь



с женой, учителем или тренером. Людьми, которые проводят достаточно времени с нашими детьми, чтобы увидеть их личностные качества. Но ничто не заменит нам личного общения с детьми. Мы снова приходим к выводу: чтобы знать наших детей, им нужно уделять время, интересоваться их жизнью и общаться с ними.

Информация об авторе:

Александр Марченко родился и живет в Киеве. Вместе с любимой женой Ларисой воспитывает трех замечательных дочерей. Пастор, проповедник, дипломированный специалист, магистр богословия, общественный деятель, основатель движения отцов в Украине и странах СНГ, общественной инициативы «День Отца» в Украине, президент международной общественной организации «Международный Центр Отцовства».
«Международный Центр Отцовства» руководствуется видением, чтобы каждый ребенок имел радость, любовь, заботу и процветание через отца, вовлеченного в его жизнь. Деятельность посвящена тому, чтобы вдохновлять и обучать мужчин быть активными папами и дедушками. Быть положительным примером для своих детей.





- Боль в ногах, усталость
- Лазерное лечение грибковых ногтей
- Вросшие ногти
- Различные формы артритов
- Хирургическое лечение искривления пальцев стопы
- Травмы, переломы, вывихи
- Сделанные на заказ ортопедические стельки для лечения плоскостопия и высокого свода стопы
- Обследование детей
- Регулярные визиты для больных диабетом

ADVANCED FOOT AND ANKLE CLINIC

Терапия, хирургия и реабилитация стопы и голеностопного сустава

- Снятие мерок и заказ диабетической обуви прямо в офисе
- Эффективные физиотерапевтические процедуры
- Незаживающие язвы стопы и голени, и многое другое

Позвоните 425-643-8901

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Bel-Red**
2001 152 Ave NE
Redmond WA 98052
Phone 425-643-8901

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Seattle**
10564 5th Ave NE, #103,
Seattle WA 98125
Phone 206-361-2255

Advanced Foot and Ankle Clinic of **Kent**
23914 100th Ave SE,
Kent WA 98031
Phone 206-992-9914

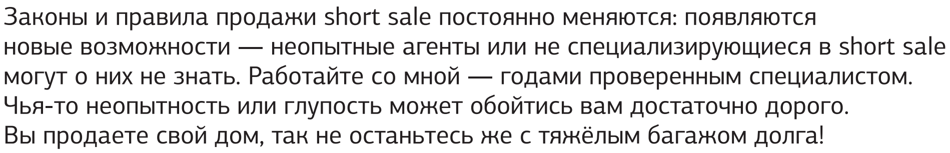
Advanced Foot and Ankle Clinic of **Everett**
620 SE Everett Mall Way #210B
Everett, WA 98208
Phone 425-643-8901



Max Rombakh

Специалист по покупке и продаже недвижимости

— Потеряли работу?
— Упали доходы?
— Ваш дом стал в тягость?
— Дом стоит меньше, чем вы за него должны?



Законы и правила продажи short sale постоянно меняются: появляются новые возможности — неопытные агенты или не специализирующиеся в short sale могут о них не знать. Работайте со мной — годами проверенным специалистом. Чья-то неопытность или глупость может обойтись вам достаточно дорого. Вы продаете свой дом, так не останьтесь же с тяжёлым багажом долга!



Звоните сейчас!



За последние 8 лет более 300 успешных закрытий по Short Sale!
Voted Best in Client Satisfaction by Seattle Magazine for 2009

Cell: (206) 227-0737

Toll Free Fax: 800-491-4651 • maxr@windermere.com • www.rombakhrealestate.com













GOOD YEAR

Factory Direct Tire Sales

- Fast and curtious service
- Wheel repair, reconditioning and straightening
- Written lifetime limited warranty on all refinished wheels (excluding chrome and hyper silver 1 yr. warranty)
- Wheel replacement: O.E. or aftermarket all makes and brands
- Tires: O.E. or aftermarket (any and all brands)
- 4 wheel alignment (specializing in collision alignments)
- On car balance/ride disturbance

40 years of quality service

free pick up and delivery

22617 76th Ave. W
Edmonds WA, 98206
www.factordirecttire.com

Nash: **(425) 774-5131**
1-800-822-2126

Call Before 10 a.m. for same day service

Безусловные условия

«Если бы мне доказали, что Христос вне истины, и, действительно, было бы, что истина вне Христа, то мне лучше хотелось бы оставаться с Христом вне истины, чем с истиной вне Христа» (Ф. М. Достоевский).

И в личности Христа, и в христианстве есть что-то необычное. Русский философ В. В. Розанов сказал: «Христос невыносимо отягчил человеческую жизнь». Чем же Он так отяготил и без того тяжёлую нашу жизнь? Простотой, которая была свойственна Его мысли, жизни и учению, простотой обретения прощения, чувством освобождения от тяжести греха, радостью, даром вечной жизни и Своей любовью. Действительно, всё это необычно. Личность Христа необыкновенна. «Богу ли жить с людьми на земле?» – спрашивал царь Соломон. Бог послал Своего Сына в мир. Иисус родился от девы Марии. Это рождение было воплощением Бога. Извечный Сын Божий стал человеком – подчинившись законам природы, Он родился младенцем. Иисус Христос не полубог и не получеловек, Он – Богочеловек. В Нём два естества – божественное и человеческое – сочетались во всей своей полноте. Библия характеризует это явление словами «великая благочестия тайна». На земле Иисус Христос провёл тридцать три года. После распятия и смерти на Голгофе Он был погребён, но на третий день силой Божьей воскрес из мёртвых. Спустя несколько недель Христос вознёсся обратно к Богу Отцу, откуда прежде нисшёл к нам на землю. Приняв славу, воскресший Христос послал людям Духа Святого, Который пребывает в Церкви и преображает личность верующего. Спасая нас от ада и зла, Христос ничего не хочет взамен для Себя. Он прошёл Свой крестный путь для того, чтобы мы установили правильные отношения с Творцом. Его личность настолько не похожа на всё то, что мы привыкли почитать и обожествлять!
Ф. М. Достоевский сказал: «Если бы мне доказали, что Христос вне истины, и, действительно, было бы, что истина вне Христа, то мне лучше хотелось бы оставаться с Христом вне истины, чем с истиной вне Христа».

Необычно было отношение Иисуса Христа к вере отцов. Казалось бы, поскольку Христос – Бог, Он должен поощрять любое проявление веры в Бога. Но случилось иначе. Несмотря на то что десять заповедей даны Моисею Самим Богом, обширные толкования на них бывают далеки от веры и истины. Когда Христос видел в исполнении закона проявление веры, Он всячески поощрял это. Формальную же веру Христос резко обличал, чем и вызывал негодование религиозной верхушки. Он сказал: «Не всякий, говорящий Мне: «Господи! Господи!», войдёт в Царство Небесное, но исполняющий волю Отца Моего Небесного».

Веру в Бога часто заключают в рамки национализма. Христос же послал Своих апостолов в мир со словами: «идите по всему миру и проповедуйте Евангелие всей твари». Спасение от греха должно стать достоянием каждого человека, независимо от его принадлежности к тому или иному народу или национальности. Для Евангелия весь мир – каноническая территория.

Христос пришёл в мир для того, чтобы «всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную». Бог дал людям десять заповедей. Простая истина со временем обросла традициями, как дно корабля обрастает ракушками и водорослями. Христос отверг традиции и предания отцов, которые шли в обход заповедей Божьих. Он расставил всё на свои места на все времена. Будучи лишь внешней формой, религия ведёт людей в никуда.

Анекдот, случившийся с апологетом теории эволюции, хорошо иллюстрирует это. Пропагандист учения Дарвина Томас Гексли выступал с лекциями в Ирландии. Окончив свой курс, Гексли поспешил на корабль, который должен был отплыть в Англию. Второпях он вскочил на подводу и крикнул извозчику: «Быстрей, я опаздываю!» Извозчик взмахнул кнутом, лошади рванули. Несколько минут спустя Гексли заметил, что подвода несётся в направлении, противоположном пристани. «Вы, я надеюсь, знаете куда ехать?» – нервно спросил Гексли. «Нет, ваша светлость, но я спешу изо всех сил», – ответил извозчик. Излишняя религиозность делает людей несчастными. Они спешат в никуда. Христос сказал: «Я пришёл для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком».



Благодаря Христу Бог предстал перед нами в необычном ракурсе. Многие люди думают о Боге как о безликой силе, принципе, природе. Кто-то так всю жизнь и поклоняется «неведомому богу». В Евангелиях Христос называл Бога Отцом и свёл для нас эти два понятия воедино. Бог создал человека

по Своему образу. Человек же захотел стать Богом. «Бог сотворил человека правым, а люди пустились во многие помыслы». Современный человек — и слава, и позор Вселенной! Христос вернул достоинство женщине, указав на её бессмертную душу. Христос напомнил, в чём достоинство мужчины. Оно не в его общественном положении или образовании, не в силе его мышц и не в том, сколько он может выпить. Его достоинство в том, насколько полно отражается в нём образ Божий. Христос изменил отношение древних к детям, возвысив детскую простоту и доверчивость. «Пустите детей и не препятствуйте им приходить ко Мне, ибо таковых есть Царство Небесное». Христос подходит к людям с любовью и состраданием.

Необычно трактовал Христос понятие «грех». В Библии сказано: «Сам [Христос] знал, что в человеке». От Бога не скрыть ничего — Он видит радость, скорбь, правду, ложь, видит Он и грех. Грех не просто ошибка или нарушение обряда. Грех — это болезнь, это бунт против Бога. Грех унаследован человеком от прародителей — Адама и Евы. Человек хочет творить добро, а совершает зло. Греховные мысли и поступки зарождаются в сердце человека. Овидий сказал: «Мы склонны к запретному».

В Греции на состязаниях был случайно убит дротиком человек. Великие Перикл и Протагор проспорили целый день, выясняя, кто же виноват в случившемся — распорядители состязаний, тот, кто бросил дротик или же сам дротик. Мир пытается объяснить, почему в нашем цивилизованном обществе столько зла, и кто в этом виноват. Ответов много: общество, экономика, среда, человек. Библия ставит безошибочный диагноз: «Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния — это оскверняет человека». Грех — это не только беззаконный поступок, но и намерение его совершить. Следы греха видны на страницах каждой из газет, в каждом выпуске новостей, в каждой квартире, на каждом лице. Самый большой грех — неверие в Сына Божьего.

Оно умножает согрешения.

Необычно и спасение, предложенное людям Христом. Спасение описано в Евангелии как рождение свыше в вечность. Рождение свыше — это воздействие Святого Духа на грешную душу человека, оно даёт душе новое безгрешное начало и способность общаться с Богом. Спасение — это прощение грехов, избавление от чувства вины, духовного невежества, от пагубных привычек —



наркомании, алкоголизма, а также от страха смерти, ада. Спасая, Бог дарит нам вечную жизнь, бессмертие, сердечный мир, усыновление, оправдание, уверенность в спасении и прощении, надежду, новые устремления, любовь к ближним и даже к недругам, силу и способность жить по воле Божьей.

Аквалангист плавает под водой, в чуждой для него среде, но дышит воздухом. У него есть аппарат, поддерживающий дыхание. В окружающем мире царит зло. Для того чтобы жить чистой жизнью, нужно неземное средство. Бог — Дух Святой — войдёт в твою жизнь, и ты сможешь жить праведно. Спасение необычно ещё и тем, что оно не награда за наши заслуги — мы обретаем его через смерть и воскресение Христа. Иисус Христос умер вместо нас, взяв на Себя последствия нашего греха. Христос воскрес для нашего оправдания. Условия спасения человека тоже необычны. Они просты, понятны и доступны каждому. Первое условие — покаяние. Покаяться — значит признать свою вину перед Богом. Покаяние может быть только добровольным, искренним, без лукавства и самооправдания: «я сделал это, потому что...» или «грехи мои самые обычные, такие же, как у других...» Покаяние — это сокрушенное сердце, это обещание Богу доброй совести. Василий Великий напоминает: «Не тот исповедует грех свой, кто сказал: «Согрешил я» — и потом остаётся в грехе, но тот, кто возненавидел [грех]». Как бы глубоко ни погряз человек в грехе, Христос силен спасти его, но прежде необходимо принести Богу покаяние. Второе условие — вера в Господа Иисуса Христа. «Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня имеет жизнь вечную». Верить — значит знать, что Бог есть, это значит довериться Ему в спасении на основании искупительной жертвы Иисуса Христа. Христос сказал: «следуй за Мною». Следуя за Христом, мы должны стараться жить в чистоте, любить и служить Богу и ближним. Это — третье условие. Спасение во Христе необычно: «Иисус сказал: «Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни».

Лучано Паваротти рассказывает о том, как он выбирал свой путь. После окончания педагогического института Лучано спросил у отца совета, кем ему стать — преподавателем или певцом. Отец ответил: «Захочешь сесть сразу на два стула, точно сядешь мимо. Выбери один!» Лучано выбрал. Дорогой читатель, нельзя жить одновременно в мире греха и в мире святости. Надо выбрать что-нибудь одно. Третьего не дано. Перед тобой неожиданный путь, который предлагает Христос. Не будем долго тянуть с выбором. Тем более что Священное Писание подсказывает нам: «Вот, теперь время благоприятное, вот теперь день спасения».


НУЖЕН
ДАНТИСТ?
Family & Cosmetic Dentistry
Доктор Lyudmila Shur, D.D.S.
Всегда рады новым пациентам.
Оказываем экстренную неотложную помощь
• Отбеливание зубов
• Коронки и мосты
• Зубные протезы
• Лечение корневых каналов
• Удаление зубов
• Имплантанты
• Ортодонтические пластинки

Американские горки души



Что мы испытываем, когда попадаем на быстрый паровозик, цель которого опустить резко и набрать высоту так, чтобы вам жизнь сладкой перестало казаться? Цель у этих горок взлёты и падения, вызвать в нас чувства восторга и чувства глубокой тревоги, и они с этим хорошо справляются. Так и в нашем рационе буши есть склонности время от времени присаживаться на этот паровозик и мы сами того не сильно желая всё равно это делаем. Конечно же, я сейчас говорю о состоянии души которая в следствии причинно-следственных связей и под воздействием разливных причин, начиная с предрассудков и заканчивая действительно свалившимися на нас обстоятельствами претерпевает давление и перепады настроений и мироощущений. Когда радость сменяется грустью, а уверенность тревогой.

В той местности в Германии, где я живу, большая часть людей страдает от депрессий. Каждый пятый больной, который посещает врачей, страдает от депрессий.
Сегодня депрессии стоят на втором месте как причина смертности. Форма смерти при депрессиях — самоубийство. Сегодня самоубийства уносят более всего жизней после сердечнососудистых заболеваний, и есть тенденции к дальнейшему их увеличению. Страшной является тенденция к росту числа самоубийств (по-научному, суицида) среди детей.

В Украине по статистике, взятой из «Столичных новостей», за последние десять лет суицидная активность увеличилась более чем в полтора раза, и причина в большинстве случаев — тоже депрессии. Интересно, что две трети всех депрессивных — женщины. Они вдвое чаще мужчин страдают от этого. Почему? Я думаю, здесь сказывается женская психика, женщины намного ближе к сердцу принимают возникающие проблемы. Четверть всех людей старше 65 лет страдают от депрессии, так что это во многом «болезнь старшего поколения», но сегодня она сильно «молодеет». Мне уже приходилось работать с 10—12-летними детьми, у которых были очень сильные депрессии. Что же означает само слово «депрессия»?

> Времена грусти придают нашей жизни окраску, обогащают её, без них она была бы слишком однообразной. Если веселье и радость помогают нам расслабиться, то грусть, депрессии, траур придают нашей жизни глубину, делают нас мудрее, может быть, более способными понять окружающих нас людей.

Болезнь, которой не избежать

Латинское слово «депрессио», от которого происходит этот термин, подразумевает пресс, давление. Находиться в депрессивном состоянии — это, как бы, быть под внутренним прессом, когда на тебя что-то давит. С этим связано тоскливое, подавленное настроение, обычно очень сильное осознание собственной недостаточности, пессимизм, однообразие представлений, заторможенность побуждений. В случае сильных депрессий даже поведение таких людей заторможено, их движения замедленны.

Итак, ничего удивительного, и тем более нового в депрессии нет. Каждый человек когда-то переживает депрессию. Это состояние, которого нам не избежать.
Не каждая грусть — депрессия. Человек в

состоянии переживать изменения душевного настроя, и это хорошо. Если бы мы жили постоянно в приподнятом настроении, было бы скучно. Времена грусти придают нашей жизни окраску, обогащают её, без них она была бы слишком однообразной. Если веселье и радость помогают нам расслабиться, то грусть, депрессии, траур придают нашей жизни глубину, делают нас мудрее, может быть, более способными понять окружающих нас людей.

Нередко в переломном возрасте у подростков бывают депрессии, потому что они чувствуют, что им скоро придётся на социальном уровне произвести серьёзные изменения в своей жизни: выбрать себе профессию, уйти из дома, оставить папу и маму... А получится ли у него построить свою жизнь, как папа это сделал? И ещё надо будет когда-то жениться. Папе-то хорошо: он себе маму взял, а ему придётся жениться на чужой женщине...

Очень многие, находясь в депрессивном состоянии, переживают толчок эмоциональной и творческой энергии. Именно этому состоянию мы обязаны прекрасными повестями и рассказами Николая Гоголя, который всю жизнь страдал от страшных депрессий, гениальной музыкой Шостаковича и Скрябина, сумрачно-величественными картинами Врубеля и пестротой красок полотен Ван-Гога.

Итак, грусть — нормальное состояние. Каждый человек имеет какую-то амплитуду настроения — когда-то оно лучше, когда-то хуже. Но рано или поздно грусть сменяет новая радость. То есть общее настроение у депрессивного намного ниже, чем у нормальных людей. Он почти не способен на радость, в лучшем случае может улыбнуться. И если печальный когда-то выйдет из этого состояния, то депрессивный — нет; его эмоциональный мир очень ограничен.

Тревожные симптомы

Начнём по порядку. Один из признаков депрессии телесной заключается в том, что нарушается ритм сна. Один может спать сутками напролёт, но всё равно постоянно чувствует усталость. Другой вообще не может спать. Происходят принципиальные изменения в привычках человека.

Второй телесный симптом — это апатия, летаргия. «Я устал, — говорят они постоянно, — я ничего не хочу». Они могут, конечно, работать, и даже надо заставлять их что-то делать, но свою норму никогда выполнять не будут, хотя и будут стараться. У депрессивных обычно меняется, вернее, теряется, аппетит. Они худеют, а если человек получает недостаточно питания, то это сказывается и на других органах. Так что он может заболеть чем-то по-настоящему.

Зачастую депрессивные перестают следить за собой, поэтому у них бывает неухоженная внешность. Это, кстати, заметно по волосам — они становятся бесцветными и лежат, как солома. Если депрессия усиливается, то нарушается гормональный обмен веществ, и в результате от человека начинает пахнуть. И не только изо рта.

Появляются симптомы телесных заболеваний. И вот это большая проблема при депрессиях. Человек чувствует слабость, он ничего не может делать. Он идёт к врачу, тот начинает исследовать разные органы и ничего не может найти. И правильно, потому что объективно там ничего нет, а искать и лечить надо депрессию — боли и проблемы потом пройдут сами.

У моего хорошего знакомого начали болеть зубы. Он пошёл к зубному врачу, а тот говорит: «У вас абсолютно здоровые зубы». А боли были ужасные, пока он не попал к другому врачу, и тот сказал: «У вас депрессия». Он ему помог освободиться, и все зубные боли сразу прошли. А зубной врач ему даже два зуба вырвал, так, на всякий случай...

У депрессивных часто без всякой причины появляются головокружение, удушье, сердцебиение, изжога, потливость. Вообще нарушается вся система пищеварения.

И ещё один немаловажный признак телесной депрессии — это изменение сексуальности человека. Если в самом начале может возникнуть даже пик активности, когда человек пытается отодвинуть это состояние, то чем дальше развиваются депрессии, тем хуже. Абсолютно пропадает сексуальное желание, и у женщин намного чаще, чем у мужчин. Может даже дойти до того, что у женщин на многие месяцы и годы нарушается менструальный цикл. У мужчин может наступить импотенция. Ну, а это, понятно, усиливает депрессию многократно.

Теперь рассмотрим некоторые душевные симптомы депрессии. Душа — это мир наших чувств. Депрессивные больные не в состоянии выражать свои эмоции. Обычно они впадают в абсолютную апатию, охлаждается любовь к близким, они почти не заботятся о своих родных, супругах, детях. Им безразлично, что происходит вокруг.

Тревожными симптомами являются грусть, уныние, плач. Это всегда видно по их лицам. Такие люди не реагируют на смех, он даже может их раздражать. Они всегда печальны, находятся в унынии. Будучи в компании, они всегда грустные, держатся в стороне или вообще уходят.

Единственная эмоция, которая выражается ярко, — это агрессия. Нередко они раздражительны как по отношению к окружающим, так и к самим себе. "Мне противно за себя, я самого себя ненавижу, — нередко слышишь от депрессивных. — Мне в зеркало смотреть на себя тошно». Поэтому они и не смотрят больше в зеркало.



Очень часто они боятся внезапной, беспричинной смерти, чувствуют себя всегда какими-то уязвимыми, ранимыми, не понятыми окружающими.

Депрессивных очень часто считают симулянтами. Но то, о чём они переживают, кажется им серьёзными проблемами. Поэтому важно, когда у человека депрессии, ни в коем случае не говорить ему, что он притворяется, что должен перестать заниматься ерундой и тому подобное. Этим мы его только оттолкнём. Он замкнётся в себе, и мы вообще не сможем приблизиться к нему.

Наконец, духовные симптомы.

Дух — это та часть нас, которая направлена к Богу. Духовные симптомы депрессии проявляются, в первую очередь, в том, что человек начинает сомневаться в любви Бога к нему: «А за что меня любить? Я нехороший, я вот грешу. Бог меня не любит».
Таким людям крайне необходимо, чтобы кто-то их постоянно подбадривал. Бог — это Личность, которая где-то там, наверху, а им нужен человек, который бы находился рядом и говорил: «Давай, давай, всё нормально, всё хорошо, замечательно». Главное — укрепить людей духовно. Если веселье и радость помогают нам расслабиться, то грусть, депрессии, траур придают нашей жизни глубину, делают нас мудрее и более способными понять окружающих нас людей.

Ворота для врага

В каждом человеке есть, как бы, трое ворот, через которые депрессии могут напасть на нас. Телесно-физиологическая граница связана с нашей физиологией и различными заболеваниями. Социально-психологическая граница определяется той социальной средой, где мы живём. Это окружающие нас люди, наша работа, наконец, наша церковь. И третья граница — духовная. Это опять-таки та составляющая, которая связывает нас с Богом. Если она нарушается, тоже возникают депрессии.

Как мы видели ранее, депрессия сказывается как на нашем телесном, так и на душевном и духовном самочувствии. Поэтому очень важно установить, в чём причина депрессий. Это может быть обусловлено физиологией человека, изменениями в социальной среде или в его духовной жизни.

Рассмотрим подробнее формы депрессии. Начнём с телесно-физиологических, или эндогенных, депрессий. Они порой возникают безо всяких внешних причин, либо могут быть следствием болезненных ситуаций. Вы замечали, наверное, что, когда дети болеют, а потом выздоравливают, они начинают страшно капризничать. Это так называемые постболезненные депрессии. У взрослых, способных более совладать с собой, они менее заметны, но также бывают, особенно после тяжёлой болезни или в послеоперационный период.



Или, допустим, дети при наступлении переломного возраста, когда личность вдруг вырывается из всех рамок и начинает жить своей особенной жизнью. Что происходит у ребёнка в этом возрасте? Внутри организма начинают работать новые гормоны. Это для организма тоже большая нагрузка. Подростки порой в панике от самих себя, они начинают наглеть и сами не понимают, почему наглеют. Им вроде бы и стыдно, а всё равно ничего не могут поделать. И очень часто дети в этом возрасте впадают в депрессии.

Нередко в переломном возрасте у подростков бывают депрессии, потому что они чувствуют, что им скоро придётся на социальном уровне произвести серьёзные изменения в своей жизни: выбрать себе профессию, уйти из дома, оставить папу и маму... А получится ли у него построить свою жизнь, как папа это сделал? И ещё надо будет когда-то жениться. Папе-то хорошо: он себе маму взял, а ему придётся жениться на чужой женщине... Чем ближе конец школы, тем больше довлеют эти проблемы. И у многих молодых людей по этому поводу возникают очень сильные депрессии. То же касается изменения привычного образа жизни, например, при переезде, потере друзей и близких.

Отдельно коснёмся последствий сильной психической или телесной нагрузки, когда депрессия возникает как естественная реакция организма после пережитого стресса.

Третья граница, откуда могут прийти депрессии, — духовная. Нарушению духовного равновесия может быть несколько причин. Первая из них знакома всем нам — это совершённый грех. Каждый, наверное, помнит, что после содеянного греха становится очень тяжело на душе: сам бы себя выпорол... как я вообще мог?! Любой грех всегда вызывает внутренний, духовный дискомфорт.

В Библии есть очень хороший пример этому. В весьма «депрессивном» 31-м Псалме Давид описывает свою реакцию на совершённый грех: «Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху». И тут же приводится наиболее эффективное лечение: «Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: «исповедаю Господу преступления мои», и Ты снял с меня вину греха моего». Так что, если случился грех, большой или малый, нужно как можно скорее от него избавляться. Нам же лучше от этого будет.

Как победить депрессию?

Что делать, чтобы помочь себе или ближнему в состоянии депрессии? Во-первых, ни в коем случае нельзя впадать в панику, этим мы сделаем только хуже и себе и нашему ближнему. Важно помнить: депрессия — это болезнь, которую можно вылечить.

Опасно и бессмысленно ставить требования вроде: «А ну, возьми себя в руки, ты же мужчина!». Он и сам знает, что мужчина, но не может. Если у человека в депрессии страдает вера, ни в коем случае не сомневайтесь в его вере. Депрессивный человек может часами молиться, но не чувствовать облегчения. А если ему ещё говорить: «Значит у тебя не всё в порядке, ты не верующий и вообще...», вы его окончательно добьёте этим. Не пугайте их адом, не демонизируйте. Не надо начинать и с того, чтобы сразу подозревать депрессивного человека в оккультной зависимости.

Если мы имеем дело с человеком, страдающим депрессией, то, прежде всего, нужно попытаться пробудить в нём желание жить без депрессий. И это важно — многие больные привыкают к своему состоянию, и даже извлекают из него выгоду. Иногда начинают даже терроризировать окружающих, давить на них: «Я больной, у меня депрессия, с меня взятки гладки. Пляшите, пожалуйста, под мою дудку». К сожалению, и такое бывает.

Любовь — вот самый мощный толчок при выходе из депрессии. Люби или разрушайся — третьего не дано. Не замыкайся в себе и в своем эгоизме. Люби Господа Бога твоего и ближнего твоего!

Любовь — вот самый мощный толчок при выходе из депрессии. Люби или разрушайся — третьего не дано. Не замыкайся в себе и в своем эгоизме. Люби Господа Бога твоего и ближнего твоего!

Мы также должны показать свою любовь к нему. Скажите: «Я тебя люблю, я хочу помочь тебе».
Покажите ему надежду, заставьте возвести очи "к горам, откуда придёт помощь моя". Дайте понять, что есть помощь и для него тоже, но он должен возвести очи к горам. Какой-то минимум каждый депрессивный должен сделать сам. Всё брать на себя вам нельзя. Напоминайте ему постоянно: «Бог любит тебя. Даже если тебе кажется, что Бог тебя не любит, Он всё равно любит». Это — первый шаг при выходе из депрессий.



Дальше необходимо просто провести анализ внешних обстоятельств. А почему эти депрессии появились, и можно ли как-нибудь устранить или облегчить эти причины? В каком возрасте находится наш собеседник, какие его социальные условия? Если вы чувствуете, что всё в порядке, тогда можно задать вопрос: «Есть ли какой-то грех у тебя в жизни?». Мой опыт говорит, что очень много людей имеют тайные грехи. Они просто боятся их высказать. Стесняются, может быть, стыдно, боятся огласки.

Тайный грех никогда не остаётся сам по себе, он растёт внутри нас, как рак. Блокирует нашу волю, психику и обязательно приводит к депрессиям. Поэтому я всегда рекомендую — найдите кого-нибудь, с кем вы можете поговорить и добиться облегчения, прощения грехов. Иначе это состояние замучает. Даже если это какой-то незначительный грех, необязательно нужно кого-то убить, зарезать, изнасиловать. Это могут быть самые простые вещи: где-то что-то когда-то ... И вдруг Господь кладёт палец на это место и говорит: «Вот твой грех!». И ты будешь вертеться, как уж на сковородке, но тебе деваться некуда, пока ты не придёшь и не уладишь это.

Тайный грех никогда не остаётся сам по себе, он растёт внутри нас, как рак. Блокирует нашу волю, психику и обязательно приводит к депрессиям.

Я всегда советую устранять такие причины, а ни одна причина депрессии не устраняется так легко, как грех. Пришёл к Господу, попросил прощения, покаялся — всё. Ради того, чтоб нам прощать, Иисус умер на Голгофском кресте. Это Его самое любимое занятие — прощать. Он жизнь свою отдал, чтобы прощать. Всё остальное второстепенно. Поэтому нет ничего легче, чем сказать Господу: «Прости».

Но далеко не всегда срабатывает покаяние в одиночку. Есть три вида грехов, от которых трудно освободиться один на один с Господом. Во-первых, это оккультные грехи. После покаяния наедине с Богом облегчения может не наступить. Здесь всегда хорошо исповедовать кому-то этот грех.

То же касается грехов сексуального характера. Они очень сильно влияют на психику людей, оставляя глубокие следы. Проникая в подсознание людей, они требуют радикальной терапии. Поэтому такие грехи лучше исповедовать человеку, который будет молчать об этом, и молиться.

И есть третий вид грехов, за прощение которых надо помолиться с кем-то. Со стороны они не кажутся какими-то особенными или примечательными — иногда это бывают просто банальные и простые вещи, но вина за совершение их приобретает у человека характер мании. Именно они почему-то становятся камнем преткновения, источником самокопания и душевных мучений.

«Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас», — говорил Он. И это остаётся в силе.
У меня есть один очень хороший брат, он намного старше меня. Его жена часто страдает от депрессий. Он говорит: "Я учился у неё, как преодолевать депрессии. Если я приходил домой, и моя жена громко пела, значит, ей опять плохо. Эта женщина научилась побеждать саму себя. Если у неё усиливалась депрессия, она заставляла себя громко петь хвалебные гимны Господу. Она постоянно цитировала Евангелие: «В мире будете иметь скорбь. Но мужайтесь, Я победил мир». Господь не говорит: «Я победил скорбь». Он говорит: «Я первопричину победил». И если в вас сейчас есть скорбь депрессивного характера, знайте: она когда-то тоже будет повержена. В вечности у нас не будет ни скорбей, ни депрессий. Там всё будет окончательно побеждено.

Борис Зудерманн
пастор, Германия

Foundation for International Services, Inc.



ДОВЕРЬТЕ СВОИ ДОКУМЕНТЫ FIS!



признанному лидеру среди фирм, занимающихся эвалюацией иностранных документов об образовании и переводами на иностранные языки.

Тел.: 425-248-2255
Факс: 425-248-2262
E-mail: info@fis-web.com
www.fis-web.com

NEW OFFICE LOCATION!
Starting February 27

Foundation for International Services, Inc.
505 – 5th Avenue South, Suite 101, Edmonds, WA 98020

Специалисты фирмы FIS лучше всех понимают трудности и специфику оценки уровня образования, приобретенного вне США. За последние 30 лет мы помогли в этом важном вопросе тысячам людей, которые благодаря этому смогли влиться в образовательную систему Америки или начать работу по своей профессии.

Если вы хотите лично принести документы в наш офис для эвалюации или перевода, пожалуйста, ознакомьтесь с полезной информацией, размещенной на нашем вебсайте (www.fis-web.com/visitors). Благодарим Вас!

УСЛУГИ ПО ЭВАЛЮАЦИИ ДИПЛОМОВ ОБ ОБРАЗОВАНИИ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СВИДЕТЕЛЬСТВ

Эвалюация отдельных документов (Document-by-Document Evaluation) дает описание ваших дипломов, удостоверений или свидетельств о полученном образовании или профессиональной квалификации и предоставляет для каждого эквивалент, соответствующий американской системе. Чаще всего такая оценка требуется при устройстве на работу, для получения определенного иммиграционного статуса или виз категорий H1-B или L .

Детальная эвалюация по пройденным курсам (Course-by-Course Evaluation) дополнительно дает перечень пройденных курсов с указанием зачетов, отметок, средних баллов и часов в эквивалентах США. Этот вид эвалюации обычно используют желающие продолжить свое образование или получить лицензию для занятия профессиональной деятельностью.

УСЛУГИ ПИСЬМЕННОГО ПЕРЕВОДА

Мы являемся признанными экспертами в области перевода официальных документов. У нас вы можете заказать сертифицированный и нотариально заверенный перевод дипломов, контрактов, патентов, иммиграционных материалов и других юридических документов. В нашем распоряжении имеются высококвалифицированные сертифицированные переводчики почти всех языков мира.

Фирма FIS является корпоративным членом Национальной ассоциации агентств по оценке документов об образовании (NACES) и Американской ассоциации переводчиков (ATA).

ОБРАТИТЕСЬ К НАМ, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ ТАК МНОГО КЛИЕНТОВ ДОВЕРЯЮТ НАМ!

«И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию, сотворил его: мужчину и женщину сотворил их. И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь и наполняйте землю, и обладайте ею».

Начнем с брачных отношений. «Утешайся женою юности твоей...». По замыслу Божьему брак сотворен для того, чтобы муж и жена любили друг друга, имея единство в духе, душе и теле, и через рождение и воспитание детей проявлялись все дары, которыми Бог наделил человека. Прекрасный замысел, не правда ли? Но почему же на сегодняшний день на 100 браков приходится 70 разводов и даже в сохранившихся браках редко можно встретить взаимопонимание и любовь? Причин может быть много, и одной, возможно самой весомой, является измена и половые отношения до брака, или, если выражаться библейскими терминами, — прелюбодеяние и блуд.

Не блуди — болеть не будешь

Многие очень легкомысленно относятся к этому, называя такие отношения свободной любовью. По телевизору молоденькие девушки рассказывают о том, что их первый сексуальный опыт был неудачным, а юноши



и молодые мужчины хвастаются своими сексуальными победами, загибая пальцы. Они не учитывают, что эти победы потом обернутся поражением в браке, и не пальцы надо будет загибать, а отваливать огромные деньги на лечение болезней и сексуальных расстройств. Об этом предупреждает Библия: «Бегайте блуда; всякий грех, какой делает человек, есть вне тела, а блудник грешит против собственного тела». «Держи от нее (жены чужой) путь твой, и не подходи близко к дверям ее, чтобы здоровья твоего не отдать другим и лет твоих мучителю». «Кто же прелюбодействует с женщиной, у того нет ума; тот губит душу свою, кто делает это». Как видите, это далеко не безобидно и наносит вред, прежде всего, самому блуднику.

Зная это, в давние времена были очень строгие законы по отношению к блудникам и прелюбодеям — их просто побивали камнями до смерти: «Если найден будет кто, лежащий с женою замужнею, то должно предать смерти обоих: и мужчину, лежащего с женщиною, и женщину». Если эти грехи совершались тайно, то Господь посылал наказание, которое проявлялось в бесплодии. Во времена Ветхого Завета, если муж

> Во времена Ветхого Завета, если муж подозревал жену в измене, он приводил ее к священнику, и тот давал ей выпить горькую воду. Если женщина действительно прелюбодействовала, то у нее опухало чрево и опадало лоно, и она становилась бесплодной.

подозревал жену в измене, он приводил ее к священнику, и тот давал ей выпить горькую воду. Если женщина действительно прелюбодействовала, то у нее опухало чрево и опадало лоно, и она становилась бесплодной. Если же ничего этого не случалось, значит, греха не было.

«Вот бы сейчас так, — наверное, подумают многие мужья, подозревающие своих жен в измене. — Я бы вывел ее на чистую воду». Сейчас на чистую воду может вывести только Господь, Который вложил Свой закон в сердце человеческое и говорит к нему через совесть. А для мужчин Иисус поднял планку еще выше: «Кто посмотрит на женщину с вожделением, тот уже прелюбодействовал с ней в сердце своем». Так ведь весна на улице, все раздеваются потихоньку, а скоро лето, глаза вовсе некуда будет деть — сплошная нагота, вокруг голые животы да стройные ноги. Как тут не смотреть с вожделением! Что же, получается «шерше ля фам» — опять во всем виноваты женщины? Не будем делать никаких выводов, потому что любая медаль имеет две стороны. Вновь обратимся к Библии.

Что такое нагота?

В нашем представлении нагота — это голый. Раньше же, во времена Ветхого Завета, нагим считался тот, кто снял вретище, т. е. верхнюю одежду, и остался в нижней рубашке. «В то самое время Господь сказал

НЕ БЛ

Исайи, сыну Амосову, так: пойди и сними вретище с чресл твоих, и сбрось сандалии твои с ног твоих. Он так и сделал; ходил нагой и босой». Исайя ходил в нижней рубашке, препоясанной поясом, и считался нагим. Что тогда говорить о современной одежде или, скорее, о ее отсутствии на молоденьких девушках? Самое удивительное то, что зачастую они идут рядом с парнями или даже мужьями. То ли это бахвальство, то ли самоутверждение, трудно сказать. Ясно одно: бесстыдство — это вкус сатаны. Дьявол всегда раздевает. Есть масса случаев, когда человек, становясь одержимым, первое, что делал, — раздевался догола. Так, одна пожилая женщина, отличавшаяся неимоверной стыдливостью, стеснявшаяся даже ходить в общую баню, на старости лет, получив инсульт и потеряв рассудок, умудрялась одной рукой (вторая была парализованной) постоянно снимать с себя ночную рубашку.

Каждый раз, после того, как ее одевали и уходили из комнаты, где она лежала, она тут же себя обнажала. В тот момент ее разумом завладели бесы.

Это не значит, что все, кто не стыдлив, — одержимы, но — маленькая закваска заквашивает все тесто». Неразумность в одежде может привести к неразумным поступкам, к неверности, или же девушка может стать жертвой насилия. Очень часто в здании суда, где разбирается дело об изнасиловании, на скамье подсудимых ока-



…УДИ

зывается с виду приличный парень, который пытается оправдаться тем, что «девушка сама так вырядилась, вела себя распутно, а потом еще и в суд подала».

Нет дыма без огня

Конечно же, каждый отвечает за себя, и нельзя снимать ответственности ни с мужчины, ни с женщины. Просто многие даже не подозревают о том, что блуд и прелюбодеяние имеют свои последствия. Для одних это заканчивается судом и тюрьмой, для других — болезнями и расстройствами, а третьих вроде бы пронесло, у них все нормально — ни в тюрьме, ни в вендиспансере не числятся, да вот только с женой или с мужем не ладится, какая-то стена отчуждения выросла, хоть и стараются оба наладить отношения. Бог сотворил Еву из ребра Адама. Поэтому для каждого мужчины предусмотрена одна-единственная женщина и наоборот. Если мужчина имел несколько женщин, то это все равно, что он вместил в свое тело несколько лишних ребер. Они будут мешать ему в его теле. Женщина также это чувствует и пытается вытеснять других, чтобы занять свое единственное законное место. Отсюда и отсутствие гармонии. Замысел дьявола направлен на разрушение отношений между

> Знай, что все начинается с мыслей. За мыслями следуют фантазии, далее — желание увидеть, далее — реализовать, и — падение, грех. Поэтому начинай работать со своими мыслями.

мужем и женой. Дьявол посылает различные подделки, чтобы вытеснить из сердец Божию любовь и вложить свою. К таким подделкам относится блуд, прелюбодеяние, извращенный секс (гомосексуализм, скотоложество, лесбиянство, инцест — половая связь между ближайшими родственниками). Все это оставляет большие душевные раны и приносит проклятие в дом.

Разорви «пуповину»

Всякий сексуальный грех оставляет последствия, которые проявляются, прежде всего, в так называемых душевных связях. Что-то остается в жизни мужчины и женщины после даже единичного полового акта. «Или не знаете, что совокупляющийся с блудницей становится одно с нею?» Эти душевные связи невидимы человеческим глазом, но в духовном мире они выглядят, как пуповина, связывающая мать с ребенком. До тех пор, пока доктор не разрежет ее, ребенок так и останется одним целым с матерью. Так и в сексуальных отношениях: до тех пор, пока человек не раскается и не отречется во имя Иисуса Христа от сексуальных связей, они будут стоять между супругами. Для того чтобы их разорвать, необходимо совершить исповедание и молитву освобождения.

Молитва

«Отец Небесный!

Я прихожу к Тебе во имя Иисуса Христа. Я верю, что Иисус Христос, Сын Божий, умер на кресте за мои грехи. И Его Кровь всесильна и может очистить меня от всякого греха. Я каюсь в своем сексуальном грехе, который совершила, прости

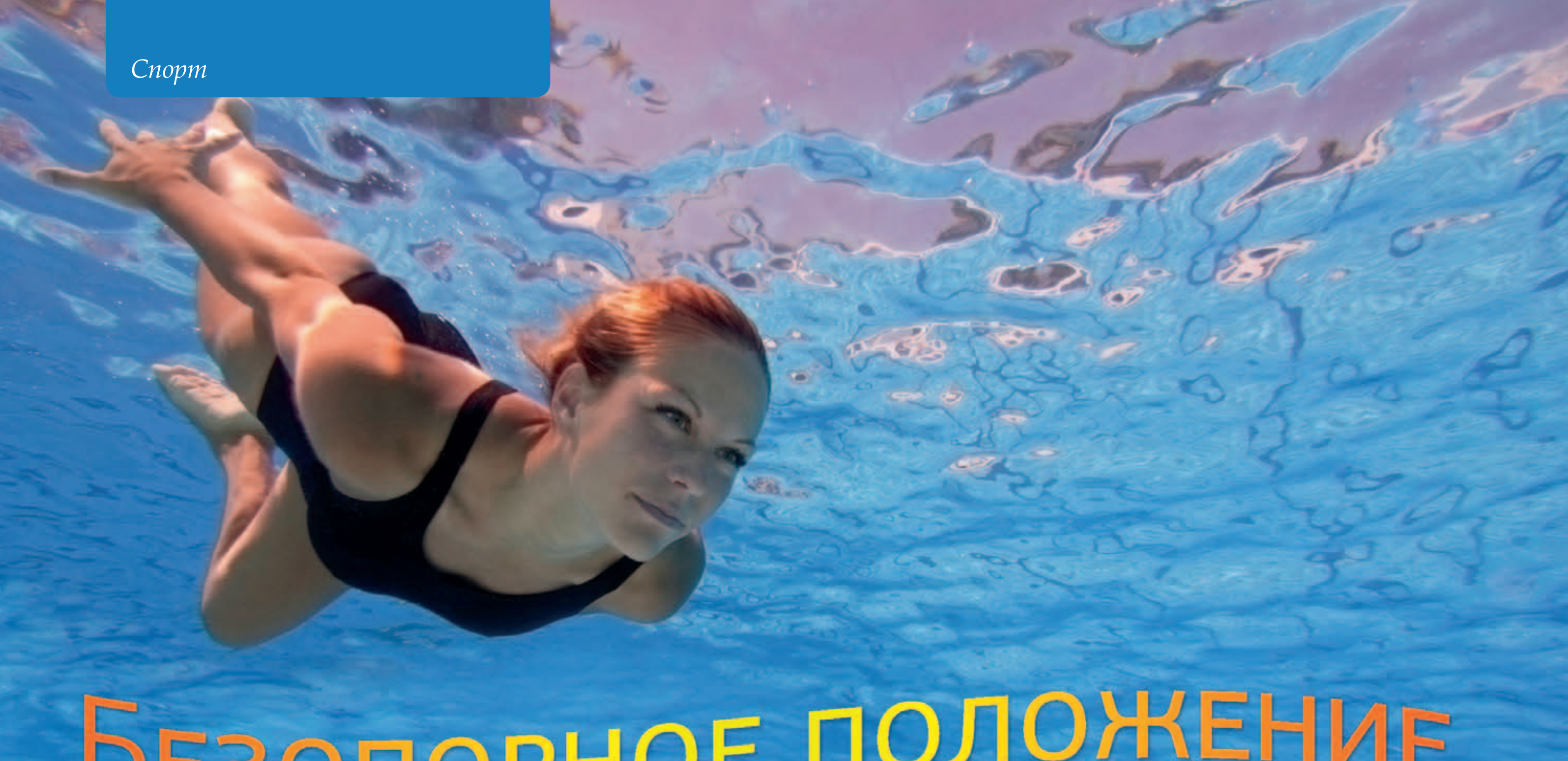


меня, Господь. Я отрекаюсь во имя Иисуса Христа от половой связи и разрываю все узы, которые пришли в мою жизнь через это. Иисус, окропи меня кровью Своей и очисти от всякой скверны, которая пришла в мою жизнь через эту связь. Я в это верю, потому что Слово Божие говорит: «Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды». Иисус! Очисти мои глаза, мои уши, мой разум, каждый путь, через который враг принес сексуальное порабощение. Очисти меня сегодня ради меня самого, моих детей и внуков. Духом Святым освяти мой разум, чувства, воображение, дух, душу, тело. Я прощаю всех своих обидчиков, как Ты простил меня. Я их прощаю и благословляю именем Иисуса Христа и отпускаю из своего сердца. Исцели мой дух, душу и тело. Я прощаю самого себя и отрекаюсь от самообвинения. Принимаю освобождение и исцеление для своей души и тела. Я провозглашаю, что каждая из половых связей разорвана прямо сейчас. За все благодарю Отца, Сына и Святого Духа. Аминь».

Хочешь жить в победе?

Знай, что все начинается с мыслей. За мыслями следуют фантазии, далее — желание увидеть, далее — реализовать, и — падение, грех. Поэтому начинай работать со своими мыслями. Проси Иисуса Христа помочь тебе справиться, уничтожить похотливую мысль. Тогда она не овладеет тобой, и ты не сделаешь следующего шага. Да поможет тебе Господь устоять в победе и стать родоначальником нового поколения в своем роду.

Елена Рыч, Алла Попова



Безопорное положение

«Не умеет ни читать, ни плавать», — в устах древнего грека эта презрительная характеристика означала полнейшее невежество, а в средневековой Европе тех, кто плавал топориком, не брали в рыцари. Для современного человека неумение плавать вряд ли обернется позором всей жизни, однако все больше жителей мегаполисов предпочитают все-таки освоить эту телесную грамоту. Тут, действительно, есть чему поучиться — плавать-то можно по-разному: например, молотить конечностями, как ветряная мельница, и оглушительно фыркать или аккуратно сводить и разводить руки под водой, стараясь не замочить прическу.

Полезные способы плавания

Брасс — это способ плавания на груди, при котором пловец делает одновременные горизонтальные гребки руками и ногами, сводя и разводя их, наподобие обычной лягушки. Голова при этом может погружаться в воду, а может оставаться над водой.

Польза для здоровья: брасс активно используется гражданами для оздоровления, так как довольно незамысловат в исполнении и не требует титанических усилий, - многочисленные бабушки в бассейне перемещаются в воде именно этим стилем, но медики рекомендуют брасс всем, главным образом, людям без особой физической подготовки, которым не нужно перегружать мышцы. В любом случае брасс поможет равномерно развить плечевой пояс (трицепсы, трапециевидную мышцу спины, дельтовидную мышцу), мышцы рук и ног (особенно хорошо подтягивает внутреннюю сторону бедра), улучшить фигуру, исправить осанку, сделать глубоким и правильным дыхание. Брасс прекрасно подходит для восстановления ахиллова сухожилия и укрепления мышц голени или разработки тазобедренных суставов. Брасс также очень полезен для беременных женщин: позвоночник и связки живота отдыхают, а мышцы ног и промежности становятся более крепкими и эластичными, что впоследствии облегчает роды. Мужчинам же брасс помогает при простатите. При серьезных проблемах со спиной врачи иногда настоятельно рекомендуют плавать «ныряющим брасом», опуская лицо в воду, чтобы лучше растянуть позвоночник и не выгибать его слишком сильно.

Брасс также очень полезен для беременных женщин: позвоночник и связки живота отдыхают, а мышцы ног и промежности становятся более крепкими и эластичными, что впоследствии облегчает роды.

Большинство специалистов считают плавание на спине идеальным видом плавания для людей со сколиозом и другими заболеваниями позвоночника. При этом врачи обращают внимание, что нужно сохранять вытянутое и хорошо обтекаемое горизонтальное положение тела.

Баттерфляй — самый утомительный и технически сложный стиль плавания, второй по скорости после кроля. Баттерфляй возник как особый вид брасса за счет удлинения гребка руками до бедер. Кроме того, спортсмены стали синхронно проносить руки вперед над головой, наподобие крыльев бабочки. Такой стиль плавания в наибольшей степени способствует развитию плечевого пояса, рук и ног. Из-за раскоординированности движений конечностей при плавании баттерфляем тренируются даже те группы мышц, которые остаются в относительном покое при использовании других стилей. Это самый "энергозатратный" стиль, а, значит, самый подходящий для похудения. Одни специалисты считают его очень удачным выбором при проблемах с позвоночником, другие, напротив, советуют остерегаться такой большой нагрузки и резких рывков. Впрочем, и врачи, и фитнес-инструкторы утверждают, что оптимальный вариант — все-таки комбинировать разные виды плавания.

Польза плавания

Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

• рост, вес;
• является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия;
• укрепление сердечно-сосудистой и нервной системы;
• развитие дыхательного аппарата и мышеч-

ной системы;
• содействует росту и укреплению костной ткани.

Оно полезно как для взрослых, так и для детей.

Как наш организм работает во время плавания?

Разберемся поподробнее, какие системы участвуют в воде. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время, активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.



Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Чем плавание хорошо для организма?

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей. Один цикл движений выполняется, как правило, не больше, чем за один вдох и выдох. Большая затрата энергии способствует большей потребности в кислороде. Поэтому пловец стремится использовать каждый вдох с максимальной полнотой. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Именно пловцы установили своеобразный рекорд потребления кислорода в минуту — 5л.

> Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Несомненно, польза плавания колоссальна. Осталось подобрать удобный бассейн с чистой кристальной водицей и начать восстанавливать свой жизненный тонус. Успехов!

Немного экзотики

Существуют, впрочем, и более древние и авторитетные стили плавания, которые сейчас пытаются вновь ввести в спортивный обиход. Речь идет, прежде всего, о национальных стилях плавания, прочно связанных с боевыми искусствами. Например, в Японии существуют особые самурайские стили плавания и стили плавания ниндзя в полном снаряжении и с оружием. Главная особенность большинства из них — необходимость держать верхнюю часть туловища как можно выше над водой.

В самурайской школе плавания Нодзима пловец должен был сохранить сухим переправляемый им груз. В качестве тренировки использовалось упражнение, при котором ученик, находясь в воде, пытался писать иероглифы так, чтобы ни дощечка, ни тушь, ни кисть не промокли. Самураи из школы Кобори должны были при плавании еще и стрелять из лука, а школа Яманоути учила плаванию с большими флагами. Сейчас японское правительство, обеспокоенное учащением несчастных случаев на воде, стремится возродить исторические стили плавания.

Свои национальные стили плавания в последние годы пытаются вспомнить и в Грузии. Так, в сентябре 2006 года спортсмены переплыли Тбилисское море грузинским военно-тренировочным стилем «колхури» — со связанными руками и ногами. Грузины называют этот стиль "уникальным", однако плавание и ныряние со связанными руками и ногами практиковали и японцы, только назывался такой вид плавания «сюсоку-гарами».



> Так, в сентябре 2006 года спортсмены переплыли Тбилисское море грузинским военно-тренировочным стилем «колхури» — со связанными руками и ногами. Грузины называют этот стиль «уникальным», однако плавание и ныряние со связанными руками и ногами практиковали и японцы.

Печально, но факт — об «исконно русских» стилях плавания никто и нигде не пишет ни слова. Впрочем, знакомые любители плавания на открытом воздухе утверждают, что такой стиль все-таки существует: «на спине с веточкой в руке» — для спасения от назойливых насекомых.

Вероника Гоммерштадт


John L. Scott
REAL ESTATE
Покупка и продажа недвижимости
Звоните за бесплатной консультацией если вы:
- должны за дом больше, чем его рыночная стоимость;
- думаете о продаже дома и хотите знать его цену в настоящее время;
- нуждаетесь в профессиональном репорте о конкурирующем маркете для вашего дома;
- покупаете дом впервые: вы можете получить помощь для down payment;
- 100% free buyer's representation.
Inga Legkun
realtor
cell: 253-359-8627
office: 253-752-1025
fax: 253-759-8033
ingalegkun@johnlcsott.com
www.ingalegkun.com
$439000
4 bed
2.5 ba
office
many upgrades
FOR SALE IN desirable University Place neighborhood


Aurora Travel
aurora-service.com
Все виды туристических услуг
Авиабилеты
* Визы, гостиницы, рент машин
* Индивидуальные и групповые туры по Европе с русским гидом
* Отдых и лечение в Карловых Варах
* Отдых на Гаваях, Каррибах и в Мексике
* Круизы с отправкой из Seattle
* Путешествия в Лас-Вегас и Диснеиланд
* Travel Insurance
(866) 486-3445
Fax (408) 904-7666
Office (408) 379-0979
Лана Раманенка
490 W. Sunnyoaks Ave. #A Campbell, CA 95008 travel@aurora-service.com

XTREME FUEL TREATMENT

Вы не знаете, что делать?

Вас беспокоят быстро растущие ценны на бензин?
Вынуждены ограничивать себя в передвижении на машине?
Вам приходиться тратить много средств на топливо?
Ваш автомобиль расходует все больше бензина?

Вам нужен Xtreme Fuel Treatment

революционное средство, которое поможет вам:

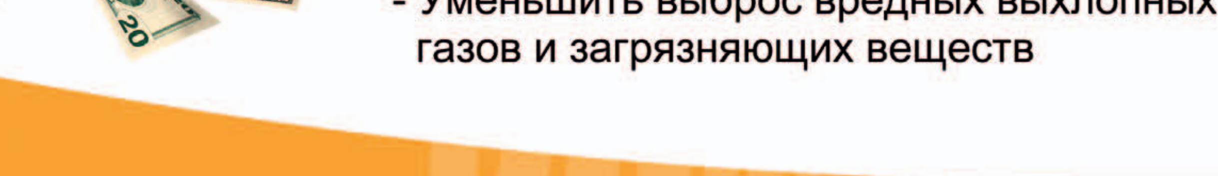
- Увеличить экономию топлива до 25%
- Продлить работоспособность двигателя
- Уменьшить изнашивание двигателя
- Повысить эффективность автомобиля и его лошадиные силы
- Уменьшить выброс вредных выхлопных газов и загрязняющих веществ

RISK FREE

ИСПЫТАЙТЕ



ПРЯМО СЕЙЧАС БЕЗ КОГО-ЛИБО РИСКА



Постоянным клиентам до 20% скидка

EPA Registered ASTM Standarts Low-Sulfer Approved Patented in USA

Xtreme Fuel Treatment

– является лучшем безопасным экологическим средством на рынке, применяющимся в бензиновых и дизельных двигателях, которое:

- Не содержит октановых бустеров
- Не содержит алкоголя или эфира
- Не повышает температуру сгорания в двигателе
- Очищает систему топлива
- Очищает выхлопные газы - Emission Test Approved
- Улучшит качество топлива (возможность использовать АИ-87 вместо АИ -89/АИ-92)
- Улучшает впрыск топлива в двигатель
- Уменьшает выброс окиси углерода и углеводорода до 40%
- Доза - всего 7,5 миллилитров (1/4 oz.) на 20 галлонов бак

Посоветуйте **Xtreme Fuel Treatment** друзьям и получите до 25% от стоимости приобретенного ими товара



Лидия П.



Андрей П.



Михаил Ч.

«После постоянного использования XFT в течение 2 месяцев, экономие топливо на моем Cadillac STS Sedan увеличилось с 24 миль/гал до 29 миль/гал.»

«Раньше я проезжал 250 миль на полном баке на своем VW Eurovan 2000. Сейчас после использования XFT в течение несколько месяцев, полного бака мне уже хватает на 340 миль».

«Моя Toyota Tundra 2006 всегда приезжала 290-300 милей на бак, после трех баков с XFT приезжает 380-420 милей на бак».

2oz (59 мл) для 160 гал............$32.00
4oz (118 мл) для 320 гал..........$55.00
8oz (236 мл) для 640 гал....... $105.00
16oz (473 мл) для 1280 гал... $200.00

Получи **2oz XFT bottle** в подарок****
при покупки **16oz XFT bottle**



Звоните!

425-502-1346

New Life Christian Church
710 E Sunset DR, Bellingham, WA 98225
Sunday Service: 11 am
Friday Youth Service: 7 pm
Pastor: Dmitriy Zahlustin
cell: 360 420-8126
home: 360 428-5962

New Life Christian Church
315 Riverbend Road, Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
Утро в 10:00am, Вечер в 6:00pm
Среда в 7:00pm
Пастор: Леонид Дацкий
Church (360) 848-1021
Home (360) 766-5016
www.churchnewlife.com

«Spring of Life» Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW. Mukilteo, WA 98275
Воскресене: 10:00 регулярное служение
6:00 p.m. молодежное служение
Среда: 7:00 p.m. «Общество любителей Библии»
Пастор: Авдеев Виктор Александрович
victoravdeev@yahoo.com
office: 425-493-1602, 559-360-3060,
sell: 559-360-3060 www.springoflife.us

Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 p.m.
Молодёжное служение: воскр. 7:00p.m.
Четверг 7:00 p.m.
Суббота 6:00 p.m. AWANA
Пастор: Николай Цыганков
Тел.: 206-753-9962

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 10:00 утра и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера
Старший пресвитер: Андрей П. Чумакин
Администратор: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

Церковь «Живое Слово»
4020 S. 56th St. W. Tacoma, WA 98409
Воскресное собрание 3.00 pм.
Изучение Библии: четверг 7.00 pм.
Молодежное: пятница 7.00 pм.
Пастор: Михаил Маслов 253-307-2402
Админ-тор: Юрий Крамаревский 253-312-8454
Contact info: churchadmin@livinword.com or call (253) 312-8454 Web site: livinword.com

Библейская Церковь "Слово Истины"
22975 24th AVE S
Des Moines, WA 98198
Воскресение – 1:30 pm
AWANA – 6:00 pm
Пастор: Павел Львутин
http://www.SLOVOISTINI.org/

Церковь «Пенуэл»
Baymount INN 5805 Pacific Hwy, Fife, WA 98424
Каждое воскресенье 11:00 am
Пастор: Роман Митин
Тел: 253-906-3020
http://romanmitin.com

Church House of pray
25628 SE 101 Ave. Kent, WA 98030
Служения:
Среда: 7:00 – молитва
Пятница: 7:00 – молитвенное служение, молодёжное служение
Воскресенье: 10:00 утра, 6:00 вечера.
Пастор: Павел Маслов.
Тел: 253-205-7579

Вашингтон христианский

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd, Everett WA 98203
Воскресные служения: 10am - 6pm.
Вторник 6:00pm - молитвенное служение
Среда 7:30pm - молодежное служение
Пятница 7:00pm - библейские уроки
Пастор: Владимир Стасюк.
Тел: 425-760-5330

Христианский Центр «Жатва»
830 SE Everett mall Way
Everett WA 98208
Служения:
Воскресенье 11:00 ам
Исцеление: Пн. 6:30 pm
Среда 7:00 pm
Молодежное: Пт. 7:00 pm
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140st. Kirkland WA 98034
Воскресное служение: 2:00 pm.
Вторник: спевка 7:00 pm.
Четверг: изучение Библии 7:00 pm.
Пресвитер: Василий Б. Литовкин.
Cell. 425-502-0792

Light to The World Church
Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 pm,
Четверг 7:00pm - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

Библейская церковь «Дар Любви»
Адрес: 11420 SE 248th St, Кент WA 98030
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слова и молитва
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Кристин Грегуар
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % этнических русских	1,4%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Для размещения информации о вашей церкви или миссии обращайтесь по телефону: 425-772-8462

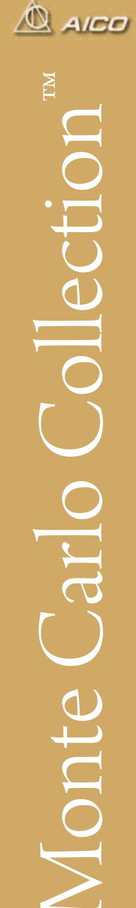
Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.

0%
interest
for **24** month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO ASHLEY Stylus PALLISER MILLENNIUM SCHNADIG 









AICO

Oppulente Collection™

В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брэндов





ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты





AICO

Vilagio Collection™





AICO

Excelsior Collection™

10" Queen Visco Memory foam mattress + base

$795

Visco memory foam

Buy one Get one FREE!

Visco memory foam pillow

$45





visit us at www.jrfurniture.biz

1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451
19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)
(425) 776-1499
BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA
(360) 734-8000
40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)
(503) 491-8898
OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)
(503) 591-8898

Call toll free: **1-877-JRFURNITURE** (1-877-573-8764)

Он ради укуса готов умереть

Легенда рассказывает, что однажды скорпион решил пересечь реку Иордан. Но он не умел плавать. Увидев на берегу лягушку, скорпион сказал ей: «Дорогая лягушка, не могла бы ты перенести меня на ту сторону?» «И не подумаю, — ответила лягушка, прыгнув в воду. — Я тебя знаю: ты можешь меня укусить». «Нет, что ты, — заверил скорпион, — не бойся. Ведь если я укушу тебя, когда мы будем переплывать реку, мы оба утонем». Это признание успокоило лягушку, и, прыгнув на берег, она сказала: «Ну, что ж, прыгай мне на спину, и я тебя перевезу».

Скорпион уселся на лягушке, и они отправились в путь, но на середине реки он внезапно ужалил её. Когда оба стали тонуть, лягушка крикнула: «Зачем ты это сделал, скорпион? Ведь теперь мы оба погибнем!» «Что поделаешь, — ответил скорпион, — таков Ближний Восток!»

Да, Ближний Восток таков. Он сбивает с толку, озадачивает, готов в любую минуту взорваться, его поведение не поддаётся разумному объяснению. В этой земле дружественные связи не прочны, и тот, кто сегодня выглядит лягушкой, завтра может оказаться скорпионом, готовым ужалить при малейшем беспокойстве. Возникает вопрос: «Как разговаривать с народом, который, словно скорпион, готов к укусу, готов пойти ко дну и умереть?»

Всякий раз складывается довольно скверная картина, когда арабы, заявляя права на эти земли, подчёркивают, что они жили и живут на них уже тысячелетиями, а израильтяне, тоже заявляя о своих правах, утверждают, что во дни Авраама Бог дал эти земли их предкам.

Интересно заметить, что с самого начала земной истории Ближний Восток был её средоточием. Не задумывались ли вы над тем, что почти каждое большое событие, в связи с которым так или иначе поднимался вопрос об отношении этой планеты к Богу, происходило (или произойдёт) именно на Ближнем Востоке? Любое серьёзное столкновение между Богом и Его врагами, любая серьёзная проба сил происходила именно в этом регионе, и можно сказать, что окончательное сражение, которого осталось ждать совсем недолго и которое захватит всю нашу планету, своим средоточием опять будет иметь Ближний Восток.

Мы никогда не узнаем, где располагался Эдем, это райское жилище, приготовленное Творцом для наших прародителей. В Книге Бытие сказано, что из Эдема вытекала река, которая делилась на четыре другие. Названия двух из них, то есть Тигра и Евфрата, наводят на мысль, что райский сад находился в Месопотамской долине, однако во время Всемирного потопа поверхность земли так сильно изменилась, что теперь никакое место нельзя с уверенностью связать с допотопным ландшафтом. А вот говоря о времени после потопа, мы можем не гадать по этому поводу, так как в той же Книге Бытие ясно сказано, что ковчег остановился на «горах Араратских».



Неудивительно, что известная нам история человечества как бы кругами расходится именно из этого места. С тех пор на взрывоопасном Ближнем Востоке происходили очень важные политические и религиозные столкновения. Мы поговорим лишь о трёх, которые, наверное, являются самыми важными.

Примерно за полторы тысячи лет до Р. Х. на берегах Нила произошло столкновение между Богом и египетским фараоном, который оказался упрямым и непредсказуемым. Затем во времена пророка Илии произошло второе столкновение, когда этот пророк выступил против четырёхсот пятидесяти пророков Ваала, бога солнца. Это одна из самых потрясающих историй всех времён, она записана в 18-ой главе 3-ей книги Царств. Третье большое столкновение ещё впереди. Мы называем его Армагеддоном и уже сейчас ощущаем его огненное дыхание!

Итак, первые два столкновения произошли на Ближнем Востоке, там же совершится и третье. Важно, однако, не забывать и о следующем: решив стать человеком, чтобы жить среди нас, Иисус, Сын Божий, родился, жил и был распят на том же Ближнем Востоке, откуда и вознёсся на небеса. Когда Он вернётся, дабы взять Свой народ в уготованные для него обители, Его пришествие увидят все: «Се, грядёт с облаками, и узрит Его всякое око», и, не коснувшись земли, Он вознесёт верных на ангельском облаке: «Сам Господь при возвещении, при гласе Архангела и трубе Божией, сойдёт с неба, и мёртвые во Христе воскреснут прежде; потом мы, оставшиеся в живых, вместе с ними восхищены будем на облаках в сретение Господу на воздухе, и так всегда с Господом будем». Но когда спустя тысячу лет Иисус вместе со Своим народом вернётся на эту землю, речь опять пойдёт о Ближнем Востоке. Мы читаем, что Своими стопами Он утвердится на Елеонской горе, сразу же за Иерусалимом: «И станут ноги Его в тот день на горе Елеонской, которая перед лицем Иерусалима к востоку; и раздвоится гора Елеонская от востока к западу весьма большою долиною». Гора превратится в большую



долину, на которую с небес низойдёт новый Иерусалим: «И я, Иоанн, увидел святый город Иерусалим, новый, сходящий от Бога с неба». Именно здесь, неподалёку от города, мятежники примут последний суд, и греха больше не будет: «И ниспал огонь с неба от Бога и пожрал их».

Такова история Ближнего Востока от начала и до конца. Его можно назвать пуповиной нашей планеты, именно тем местом, где она связана со своим Творцом. Ожесточённые столкновения между Богом и теми, кто не признаёт Его народа, являются частью той великой борьбы, что началась на небе. Она началась тогда, когда верховный небесный ангел бросил вызов Божьему правлению и, прежде всего, авторитету Христа. Возгордившись своей красотой, Люцифер решил занять место Сына Божьего. «Как упал ты с неба, денница, сын зари! разбился о землю, попиравший народы. А говорил в сердце своём: «Взойду на небо, выше звёзд Божьих вознесу престол мой, и сяду на горе в сонме богов, на краю севера; взойду на высоты облачные, буду подобен Всевышнему»».

> Скорпион уселся на лягушке, и они отправились в путь, но на середине реки он внезапно ужалил её. Когда оба стали тонуть, лягушка крикнула: «Зачем ты это сделал, скорпион? Ведь теперь мы оба погибнем!» «Что поделаешь, — ответил скорпион, — таков Ближний Восток!»

Итак, противоборство, в первую очередь, идёт между Христом и Люцифером, которого теперь зовут сатаной, однако в этом противоборстве участвуют, с одной стороны, ангелы, верные Христу, а с другой — ангелы, поднявшиеся на мятеж вместе с Люцифером, ибо написано: «И произошла на небе война: Михаил и Ангелы его воевали против дракона, и дракон и ангелы его воевали против них, но не устояли, и не нашлось уже для них места на небе. И низвержен был великий дракон, древний змий, называемый диаволом и сатаною, обольщающий всю вселенную, низвержен на землю, и ангелы его низвержены с ним». Итак, наша планета стала полем сражения, и теперь ни один из членов человеческой семьи не может избежать участия в нём. Мы вовлечены в него непослушанием наших прародителей.

Надо помнить, что, хотя борьба скоро достигнет высшей точки, участники её всё те же. По-прежнему между собой противоборствуют Ангелы Бога и ангелы сатаны, хотя мы их и не видим. Апостол Павел говорит, что «наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных». Мы сможем понять, что же происходит сегодня, только в том случае, если всегда будем помнить, какова природа этого противоборства и кто в нём участвует, ибо Книга Откровение ясно говорит, что ангелы сатаны, ставшие демонами, заставляют народы негодовать, и что это негодование достигнет своей вершины в Армагеддоне.

Внимательно присмотревшись к указанным выше трём сражениям, мы обнаружим удивительные параллели. В каждом из них бросается вызов Божественному авторитету,



во всех трёх те, кому воздаётся ложное поклонение, оказываются полностью разоблачёнными и неспособными спасти своих последователей. И, наконец, во всех трёх обозначено ясное различие между теми, кто служит Богу, и теми, кто не служит Ему.

Изучая Священное Писание, мы видим, что самая величайшая борьба совершилась в жизни Иисуса, особенно тогда, когда Он был распят на кресте. Ведь на Голгофе произошло прямое столкновение с невидимыми силами сатаны - и сатана проиграл!

Да, друзья мои, Иисус победил! Вы и я, все мы можем оказаться на стороне Победителя, если захотим. Грех и бунт, страдание и смерть — всё это уходит, и уходит только благодаря Иисусу. Вы можете обрести жизнь, бесконечную жизнь, если только захотите. Вы можете выбрать её прямо сейчас — выбрав Его!

Джордж Вандеман



Под Божьими крыльями

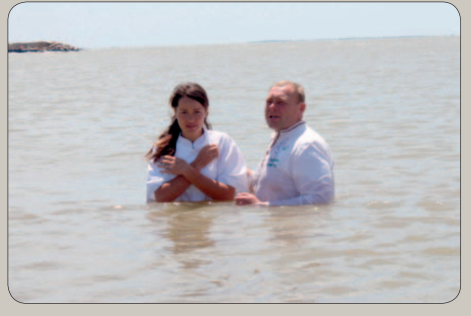
Дорогие друзья! Мы, сотрудники миссии «Агапэ», рады очередной встречи с вами. В предыдущей статье мы рассказали вам о радостном событии — крещении ребят из центра. А сейчас хотим поведать о внутренних изменениях некоторых подростков. Рассказывает лидер центра Павлюченко Антонина: Каждый из ребят тщательно готовился к предстоящему крещению. Их молитвы, которые они несли к Богу — это молитвы благодарности за тот путь, который показал им Христос. У каждого был свой сложная дорога к примирению. Каждый из них был оставлен и заброшен родными (большая часть живыми ныне). Не зная любви и ласки, живя в трудностях и одиночестве, они метались в этой жизни, ища пристань. Но Отец Небесный не дремал. Он изменил их жизнь. Он послал им миссию «Агапэ», людей, которые стали заботиться о них, любить их. Он вложил в сердца христиан из далеких стран, не знающих их, чувства милосердия и участия. Эта забота расплавила их сердца, открыла Божью любовь, которая принесла им свободу и радость.

Подготовку к водному крещению ребята начали с января месяца. Было интересно наблюдать, как с каждым занятием возрастала у молодых людей ответственность перед важным шагом — заключением завета с Господом. Были мучения и сомнения. Шла борьба. Но Бог — всесилен. Его помощь неоценима.



У Артема была антипатия к одной сестре из церкви. Он ее не воспринимал. Из-за этого его часто мучили сомнения: «Сможет ли принять крещение в таком состоянии?». Поддержка и беседы помогли ему принять правильное решение — попросить прощение. После этого пришла свобода и облегчение. С легкостью на сердце Артем отдал свою жизнь Господу.

Нина. Сложный путь прошла эта девушка. Рано родила. Долго не могла найти свое место в жизни. Сомнения, страх, обида на весь мир — все это закрывало ей путь к истине. Уходила из центра, возвращалась. Намеревалась создать семью с отцом ее ребенка. Не получилось. Бог дал ей возможность пройти через эти трудности, чтобы увидеть, как изменчив человек. Что дальше?



Глаза ее открылись. Приняв Иисуса в свое сердце, Нина твердо решила идти до конца со Христом и обязательно заключить с ним Завет. Никакие уговоры оставить «глупые мысли о Боге» приехавшего отца ее ребенка не смогли поколебать это решение. В разговоре с ним Нина показала ему разницу между жизнью с Богом и жизнью без Бога и объяснила, что каждому человеку необходимо спасение. Если же он хочет восстановить семью, то должен изменить образ своей жизни и не отвергать жертву Иисуса Христа.

Мы регулярно беседуем с ребятами о чистоте дружбы между парнями и девушками. О том, что нет ничего плохого, когда есть серьезные намерения. Но нехорошо, когда теряются границы. Постоянно говорим о том, чтобы никто ничего не скрывал. Многим очень сложно быть открытыми. Радует сердце то, что молодежь делится своими мыслями, переживаниями.

Катя начала общаться с братом из другого центра. Раньше она полностью была закрытой, держала свои чувства в себе. Сейчас она учится делиться всем: радостями, печалями, состоянием своего сердца.

Все крещаемые были очень рады, что на их праздник приехало много гостей. Этот день стал для них значимым, важным и счастливым.

Мы обращаемся ко всем тем, кто не остался равнодушным к этим ребятам: «Молитесь, чтобы Бог помог им удержать то предзнаменование, которое получили они от Бога. Будьте благословенны!».

Вот имена ребят, принявших крещение: Леша, Вика, Вадим, Артем, Нина, Катя, Саша, Стас. Хочется им пожелать:

«...да воздаст Господь за это дело твое, и да будет тебе полная награда от Господа Бога Израилева, к Которому ты пришла(ел), чтоб успокоиться под Его крылами!» Руфь 2:12



Agape International Ministries,
3601 Plymouth DR • N. Highlands, CA 95660
1-888-861-9572
agape@ugol.org
www.agapeua.com

Изготовление **печатной продукции** любой сложности

Буклеты
Листовки
Постеры
Каталоги
Бизнес-карточки
Открытки
Календари

Качественный дизайн

Разработка web-сайтов

Мы побьем любые цены!



KANON
ADVERTISING AGENCY

{425} 772-8462
www.KanonUSA.com





образование:
Кишиневский Государственный Медицинский Институт
Резидентура по отоларингологии
Резидентура по внутренним болезням и педиатрии

Внимательный и чуткий врач для всех членов вашей семьи.

Высококвалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии.

Профилактика, диагностика и лечение:

- *сердечно-сосудистых заболеваний*
- *заболеваний кишечника*
- *психо-неврологических заболеваний*
- *инфекционных болезней*
- *гинекологических заболеваний и менопаузы*
- *заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата*

Профилактические осмотры, заполнение справок и форм.

Удобное расположение.

Принимаются основные страховки, Medicare and Medicaid.

1207 N 200th Street St 102
Shoreline, WA 98133

tel.: (206) 533.1570



International TLC, Inc.
Отправляем машины
и другие грузы в:
Украину, Россию, Германию,
Финляндию, другие страны
Алекс и Люда Барвиненко
(253) 951-3869 Алекс
(253) 951-3876 Люда
(253) 987-5346 Office
(425) 447-8418 fax
info@itlclogistics.com
www.itlclogistics.com
Часы работы: Monday-Friday 10am - 6pm



www.magautoglass.com
MASTER AUTO GLASS
MAG
SELL INSTALL REPAIR
Master
Auto Glass
(253)797-3874
master_autoglass@yahoo.com
НУЖНО СТЕКЛО?
ПРОДАЕМ И УСТАНАВЛЕВАЕМ ЛЮБЫЕ
СТЕКЛА, НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.
We sell and install any auto glass
Cars -Trucks -Vans -RV's
Rock chip repairs
Certified Auto Glass Technician
High Quality
Low Prices
Free Mobile Service to your home or office
Insurance claims welcomed
All work Guaranteed



Продажа и покупка
домов и земли
Дом – это там где Вас поймут, там где надеются и ждут,
Там где забудешь о плохом – это твой ДОМ!
Я помогу Вам найти такой Дом.
Виктор
Горбачук
реалтор
Специализируюсь на Short Sale.
Упали доходы? Дом стоит
меньше чем вы должны банку
за него? Обращайтесь и я
помогу вам договориться
с банком о выгодном варианте
продажи вашего дома.
cell: 253.205.4885
Office: 253.838.4111
victogor@yahoo.com
A. Kalchik Realty LLC, 32700 Pacific Hwy So. #3,
Federal Way, WA 98003,



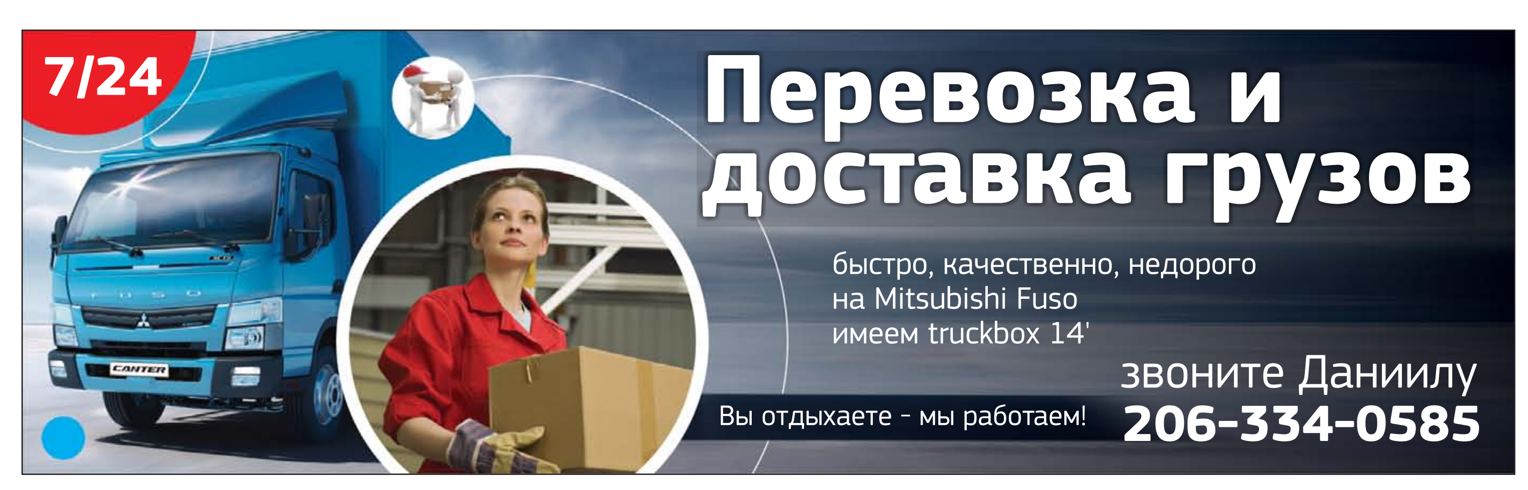
Похоронные
услуги
Оформляю похоронные
и жизненные страховки.
Зачем возлагать на детей и родных
финансовые расходы?
Страховая компания оплатит похоронные
расходы, если случится смерть.
Зина Шиповская
Большой опыт.
Обращайтесь по всем вопросам в любое время.
206-380-0518 мобильный
1-888-5995-888 бесплатный
zinafs@gmail.com email


Line of Sight Autoglass LLC
MOBILE
WINDSHIELD
REPLACEMENT
AND REPAIR SERVICE
email: lineofsightautoglass@hotmail.com
YURIY
tel: (253) 820-2768
fax:(253) 269-4127


Страхование
Машин
Домов
Бизнеса
Жизни
FARMERS INSURANCE GROUP
Symbol of Superior Service
FARMERS
Наталья Ковальская
Тел: 253-841-4800
Chris Faverty
Insurance Agency Inc
4121 S Meridian, suite 1A
Puyallup, WA 98373


NEW TACOMA
Cemeteries & Funeral Home
Дорогие соотечественники!
К вашему сведению цены на нашем кладбище продолжают быть доступными.С небольшой месячной оплатой вы можете приобрести участки и услуги для себя и своих родных. У нас беспроцентное финансирование и очень хорошие программы. Заранее приобретенные услуги и места на кладбище избавят Ваших родных от финансовых затруднений и эмоционального стресса, когда смерть посетит Ваш дом!
Звоните мне в любое время со всеми вопросами и нуждами.
Ваш семейный консультант
Люба Герман
253-514-3959


Licensed Mental Health Counselor
Marriage and Family Therapist
Лана Полингер
Дипломированный психотерапевт
• Депрессии
• Неврозы
• Эмоциональные нарушения
• Навязчивые состояния
• Проблемы в семейных отношениях и воспитании детей
Tel. (425) 649-1177
14205 SE 36th St.
Suite # 131,
Bellevue, WA, 98006
Принимаются страховки: Molina
Regence Blue Shield, Premiera Blue Cross,
Group Health, First Choice, Aethna, Cigna,
Pasificare and other Ins. Carriers.





ПАМЯТНИКИ

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ

по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть), надписи, любые рисунки

Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(рядом с Federal Way)
Cell.(253)315-3123. (253)952-4038
Fax.(253(942-3557
E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

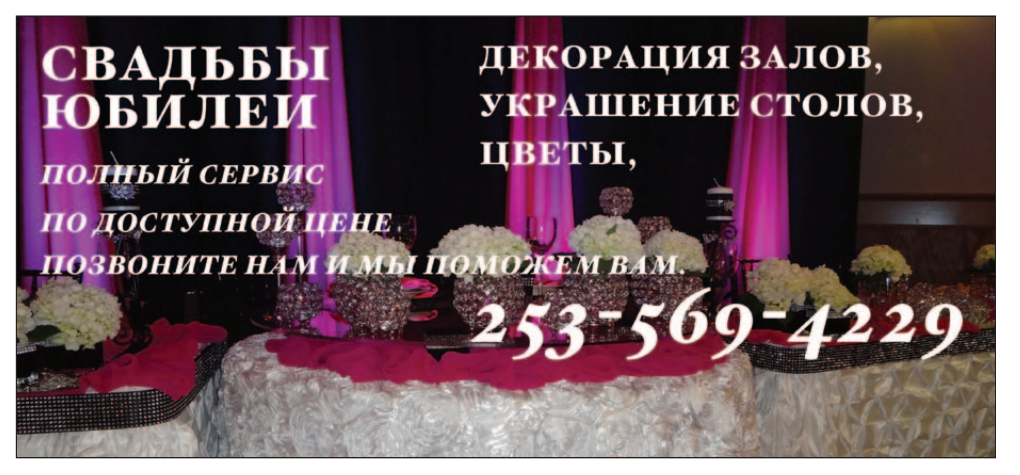
Pacific Truck School LLC

Лицензированная школа водителей грузовиков

Проводит обучение и прием экзаменов на русском языке

Mob. (206) 271-0636 Bus. (206) 367-3100




СВАДЬБЫ
ЮБИЛЕИ
ПОЛНЫЙ СЕРВИС
ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ.
ПОЗВОНИТЕ НАМ И МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ.
ДЕКОРАЦИЯ ЗАЛОВ,
УКРАШЕНИЕ СТОЛОВ,
ЦВЕТЫ,
253-569-4229


IVAN POSTIVKA
PHOTOGRAPHY
206.793.2397
fine art portraiture
event photography
wedding photography
www.IvanPostivka.com


HUGE SELECTION
AND BEST PRICES ON:
-CONTRACTORS
INSURANCE
-BONDS
-BUSINESS AUTO
Contractors Specialist
425-877-3270


ТОЧНОСТЬ, КОМПЕТЕНТНОСТЬ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
EVL Accounting
Professional Service
— Monthly Small Business Bookkeeping
— Bi-weekly Payroll + Quarterly Payroll Tax Filings
— Year-end Business Tax Preparation
— Small Manufacturer Price Analyses
Оплата договорная сдельная
Полный компьютерный QuickBooks / Peachtree
сервис с выездом к клиенту в любое время.
Ella Lobanovskaya
Mob: 425-686-0393 (texting ok)
Office: (425) 908-7657
Fax: (425) 949-7318
evl.lobanella@gmail.com
Central
Washington
University.
Accounting - Audit


PROFESSIONAL
VIDEO
Best quality for affordable price!
(206) 403-6751
www.elom-pictures.com


Лариса
Боришкевич
cell 253.202.5304
Финансирование всех видов
недвижимости.
Legacy Financial Services, LLC
Residential & Commercial Mortgage Lending
office 253-269-4455 · Fax 877-863-6554
500 S 336th St., Suite 206,FEDERAL WAY, WA 98003


Свежий
чистый горный
вашингтонский
МЕД
Анатолий
253-394-6141


Jannamelnik@yahoo.com
Janna Melnik
Shield Agency Inc
206.838.7189 , 206.243.0955 - OFFICE
206.280.3180 , 206.380.2235 - CELL
601 SW 152ND ST B, BURIEN, WA 98166
Specializing in
Trucking Insurance
Working with personal lines companies like: Safeco, Unitrin, Hartford, Progresive, ext.
Жанна Мельник
страховой агент

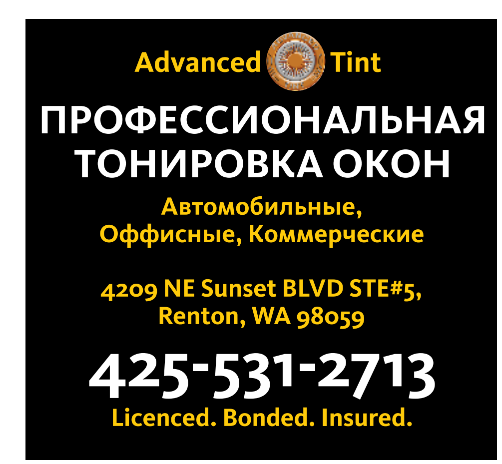

ТРЕБУЕТСЯ ДИЗЕЛЬ МЕХАНИК
СО СТЕЖЕМ НЕ МЕНЕЕ 2Х ЛЕТ
ДЛЯ РАБОТЫ НА SEMI TRUCKS.
Тел: 360-332-8379
Fax: 360-332-8349
iktruckrepair@frontier.com
Присылайте резюме,
звоните!!

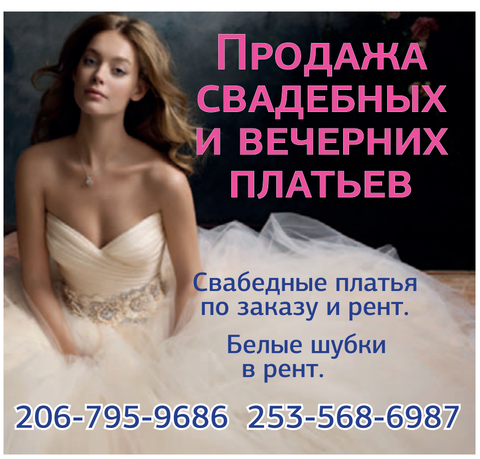

CRYSTAL BRIGHT
cleaning service
425. 228-0446
425. 736-6522
425. 736-6521
FAX 425.228.8997
Требуются на работу
мужчины и женщины
по уборке домов.
Хорошая оплата.


ДЕТСКИЙ САД
"HAPPY LAND"
6712 228TH ST SW
MOUNTLAKE TERRACE, WA
HOME:
(425)776-5280
Ирина
CELL:
(253)205-4323

















Сдаётся дом в РЕНТ

3 комнаты,
2 гаража,
1.5 туалета.

Auburn, район: military rd.

Цена: $1,500 в месяц.

206-719-7518
Павел

ВИДЕО и АУДИО УСЛУГИ

• Свадьбы • Дни рождения
• Торжества • Видеоклипы
• Аудио запись, фонограммы

(206) 661-7782

Этот рекламный блок стоит всего $20



ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

ВОДИТЕЛЕЙ (OWNER OPERATOR)

• 48 ШТАТОВ
• ОПЛАТА СВОЕВРЕМЕННАЯ
AUBURN, WA

TEL: 253-249-7221
CELL: 253-886-3202

VNK TRANSPORTATION & TOWING

2 car flatbed
Доступные цены
206-619-6353 Виктор
206-327-5011 Дмитрий

РЕМОНТ И ДИАГНОСТИКА ВСЕХ ВИДОВ АВТОМОБИЛЕЙ:

- Тормоза
- Ремонт и замена двигателей, тормозов, трансмиссий, time-belt, alternator,генераторов
- Недорого, в удобное для вас время.

(206) 778-4421 Григорий

Телефонный справочник
русско-язычных организация штата Вашингтон

Ваша реклама в Справочнике — **всего $5/месяц**
(при размещении на 12 месяцев)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Law Offices Of A. W. Dougherty
5451 S.W. 10th Street, #104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Mueller & Associates Inc., P.S.
2050 112 Ave Ne #110
Bellevue, Wa 98004
Тел: 425-457-7600

Rubinstein Law Office
875 140th Avenue Ne, #100, Bellevue, Wa 98005
Тел: 425-688-1100

Elena E.Tsiprin Law Office
14670 Ne 8th Street #210
Bellevue, Washington 98007
Тел: 425-614-4744

Kvasnyuk Law Offices
33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803

Feldman & Lee Law Office
19303 44th Avenue West
Lynnwood, Wa 98036
206-817-7353

Anna Goykhman Law Office
1604 Hewitt Ave., Ste 301
Everett, Wa 98201
Тел: 206-226-7996

Law Office Of J. Khorun, Pllc.
15600 Redmond Way, #101, Redmond Wa 98052
Тел: 425-748-4776

Law Office of William R. Baker
903 East Main Street, #104, Auburn, Wa 98002
Тел: 253-887-1101

Tsiprin Law Group
11033 Ne 24th St., #200
Bellevue, Wa
Тел: 425-242-4892

Roman Kesselman Law Office
12356 Northup Way, #111, Bellevue, Wa 98005
Тел: 1-800-921-4612

Taylor Law Firm
17422 108th Ave. Se, #200
Renton, Wa 98055
Тел: 206 -817-2950

Wong Fleming Law Office
2340 130th Avenue Ne, Ste D150, Bellevue, Wa 98005
Тел: 425-869-4040

Golden Gate Law Firm
Тел: 206-914-0393

Petrenko Law Firm
Тел: (206) 733-0070

Steven Recor Law Group
Тел: 425-519-2878

Pacific Law Group
Тел: 206 850-1821

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic
Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales
Тел: 425-774-5131

Vlad's Tinting
Тел: 253-678-8126

Line of Sight Autoglass
Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood
Тел: 206-353-7746

International Auto Repair Shop
Тел: 425-823-6019

Tellman's Auto Center
Тел: 206-354-4342

Alpha Flet Sevices
(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center
Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair
Тел: 206-226-2176

NW Auto Repair
Тел: 425-350-7075

Perfect Auto Center
Тел: 206-391-6996

VPA Auto Repair & Body
Тел: 425-251-1487

Advanced Tint, LLC -
Window Tinting
Тел: 425-531-2713

Genuine Bumpers, INC
Тел: 253-872-0261

Master Auto Glass
Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass
Тел: 253-307-7933

PartsChannel Inc.
Тел: 1-800- 871-507

TRUCKING COMPANIES

International TLC
Тел: 253-987-5346

Intransit LLC
Тел: 253-229-8346

Melan Enteprises
Тел: 206-406-2803

Mria Trucking
Тел: 253-880-9891

VNK Transportation & Towing
Тел: 206-619-6353

Y&A Transportation
Тел: 425-344-0258

Spirit Trucking
Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

EVL Accounting Profess.
Тел: 425-686-0393

Tatyana & Roman Kolesnik
Тел: 425-516-1200

Akopyan & Company
Тел: 206-838-3800

Владимир Раскин
Тел: 206-992-9462

Надя Гнатюк
Тел: 206-793-1407

Daniella's Tax Services
Тел: 425-269-4759

Tax And Accounting Services
Тел: 206-355-3362

ФИНАНСЫ

Tatyana Koshevaya
Тел: 253-223-1355

Rimma Israyelyan
Тел: 206-612-5622

Мадина Дударова
Тел: 206-550-4983

Ели Николова
Тел: 425-444-0884

Альберт Хачатуров
loan consultant
Тел: 206-898-3930

Лариса Боришкевич
Тел: 253-269-4455

Olga Weaver Loan Officer
Тел: 206-227-6012

ВРАЧИ

Adult and Child Medecine Ирина Мильман
Тел: 206-533-1570

European Health Center
Тел: 206-898-8409

Лечение Заболеваний Ног Михаил Бураковский
Тел: 425-822-7526

Медицинский и Ортопедический Массаж
Тел: 206-407-5602

Семейный Доктор Ella Bostanjian
Тел: 425-697-2100

Innovative Chiropractic And Massage
Тел: 425-338-1555

Progressive Chiropractic & Massage
Тел: 425-355-5000

Мануальный Терапевт Сергей Заржевский
Тел: 425-825-0898

Мануальный Терапевт Александр Попелянский
Тел: 206-407-7642

Lifequest Chiropractic
Тел: 253-852-2828

Doctors Of Bellevue-Redmond, PLLC
Тел: 425-208-0026

Edmonds Family Care
Тел: 425-775-2066

Advanced Family Medicine
Тел: 425-453-6838

Гинеколог Мария Холмс
Тел: 425-651-4338

Семейный Доктор Валентина Кулакивская
Тел: 253-852-8600

Chiropractic Wellness
Тел: 1-866-273-4228

MultiCare Kent Urgent Care
Тел: 253-372-7788

Mark-Anthony Chiropractic Clinic
Тел: 425-513-6959

СТОМАТОЛОГИ

DMG Dental Design
Тел: 425-488-2345

Tigran Khachatryan,
Тел: 425-455-0981

Dr. Yuriy Bagdasarov
Тел: 425-355-0600

Врач Павел Федюк
Тел: 253-632-7285

Caring Hands Dental
Тел: 206-242-4961

Everlast Family Dental Clinic
Тел: 253-573-0070

Denture Office
Тел: 206-362-3599

West Hill Denture Center
Тел: 253 941-5400

Dr. Jai Lee & Dusik Jung
Тел: 253-815-8500

Ефим Тульчинский
Тел: 425-775-6659

Marianna Beetham,
Тел: 425-825-8800

Prodental Family Dentistry
Тел: 425-673-8919

E.Z. Dent – Denture Clinic
Тел: 425-746-6090

Тимур Эрнафасов
Тел: 253-852-6080

Сергей Лозан DDS
Тел: 425-747-4445

Quality Dental And Dentures
Тел: 206-542-2196

Jugra Martini
Тел: 253-661-0461

Доктор Lyudmila Shur
Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

Pacific Truck School LLC
Тел: 206-271-0636

Уроки Фортепиано и Вокала
Тел: 253-326-3210

Уроки Саксофона
Тел: 206-265-9987

Diana's Day Care
Тел: 206-914-9340

Svetlana's Daycare
Тел: 425-497-9343

Bright Life Learning Center
Тел: 425-445-4682

Детсад Колобок
Тел: 253- 335-5251

Sunshine Family Childcare
Тел: 253-981 3883

Русский Садик в г. Kirkland
Тел: 425-814-3997

Tweeting Tots
Тел: 206-334-0607

Newcastle Childcare
Тел: 425-442-7692

Маленький львенок
Тел: 206-412-7048

Tropinka
Тел: 206-235-3491

Joyful Hearts Day Care
Тел: 253-632-6448

Kinder Harvard
Тел: 425-742-1925

Счастливое Детство
Тел: 425-355-5089

Детский сад Пчелка
Тел: 206-552-3964

Teddy Bear Childcare
Тел: 425-455-6766

НЕДВИЖИ-МОСТЬ

Max Rombakh
Тел: 206-227-0737

Natalliya Kuksyuk
Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский
Тел: 253-820-6133

Евгений Кулинковский
Тел: 425-444-1575

Микшанские
Тел: 253-255-2329

Gary Stepaniants
Тел: 206-229-4330

Wais Wazeri
Тел:425-443-8089

Надя Дикафано
Тел: 206-618-7577

Эдвард Амбаруцумян
Тел: 206-227-7359

Полина Ройтберг
Тел: 425-444-6625

Славик Боришкевич
Тел: 253-839-6650

Василий Старапел
Тел: 253-630-6316

Григорий Елкин
Тел: 425-455-2065

Наталья Кифоришина
Тел: 253-332-9899

СТРАХОВАНИЕ

Tatiana Canon
(American Family Insurance)
Тел: 253-508-9915

Ярослав Манчик
Тел: 206 354-7165

Kate Leonchekova
(New York Insurance)
Тел: 206-234-5416

Oksana Kuchernyuk
(American Family Insurance)
Тел: 253-334-7280

SAV-ON Insurance
Тел: 1-888-867-2866

Жанна Мельник
(Farmers Insurance)
Тел: 206-838-7189

Зина Шиповская
Тел: 206-380-0518

Наталья Ковальская
(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

Alla Kozlov
(One Stop General)
Тел: 425-877-3270

Ilana Yagudayev
(American Family Insurance)
Тел: 425-485-9020

Бойка Крастева
(Farmers Insurance)
Тел: 206-372-2021

Анна Мелашенко
(Harvey Insurance)
Тел: 360-794-8118

Оксана Кучернюк
(American Family Insurance)
Тел: 253-334-7280

Александр Бабин
(Insurance Solution)
Тел: 253-202-2726

Лариса Десятник
(Farmers Insurance)
Тел: 206-551-7979

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕ-СКИЕ УСЛУГИ

HairStylist Галина
Тел: 253-389-9622

Spa Bella Luna
Тел: 425-741-1004

Magic Beauty
Тел: 425-558-1906

Geisha Nails
Тел: 425-747-6704

Elena Skin Care
Тел: 425-772-9688

Косметологическая Клиника
Тел: 425-373-6777

Euro Salon
Тел: 206-755-2326

Olga's Beauty Spa
Тел: 206-383-2915

БЮРО ПУТЕШЕ-СТВИЙ

East West Tours
Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel
Тел: 1-888- 505-419

Maestro USA Travel & Tours
Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel
Тел: 888-887-3060

Travel Flex
Тел: 206- 441-1106

World of Travel
Тел: 425-787-1377

Lowes Travel Packages and Cruises
Тел: 1-877-741-1007

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

PLK Architects
Тел: 253-332-9765

Comfort Solution
Тел: 425-343-6157

State Plumbing
Тел: 206-306-5201

Охранные Системы
DEVCON Security
Тел: 425-387-0737

СВАДЕБНЫЕ УС-ЛУГИ

Colibri Catering
Тел: 253-310-3837

New Wedding Décor
Тел: 253-569-4229

Olga's Wedding Services
Тел: 253-632-7965

Свадьба Вашей Мечты
Тел: 253-632-9811

Perfect Flowers
(Живые и Искусственные цветы)
Тел: 206-356-6347

ФОТО/ВИДЕО

Alina Photos
Тел: 206-661-0509

Elom Pictures
Тел: 206-403-6751

Ivan Postivka
Тел: 206-793-2397

Rashid Photo Service
Тел: 425-681-1571

УСЛУГИ/ РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета
Тел: 206-719-7518

Ремонт Обуви Spot Shoes
Тел: 425-776-0206

Памятники
Тел: 253-315-3123

Cemetary & Funeral Home
Тел: 253-514-3959

Yelena Gubarik TIENS
Тел: 425-350-1381

Hatalia Vaulina TIENS
Тел: 425-737-8461

Crystal Bright Cleaning
Тел: 425-228-0446

FIS Inc.
(Переводы)
Тел: 425-248-2255

WATransBureau
(Переводы)
Тел: 206-618-0716

Регина Франк
(Переводы)
Тел: 425-235-5564

Ремонт Бытовой Техники
Тел: 425-785-0710

Diana's Gold
(Покупка Золота и Серебра)
Тел: 206-854-8014

МАГАЗИНЫ

Quality Furniture
29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003
Тел: 206-920-9995

JR Furniture
Lynwood, Tukwila, Bellingham
Тел: 1-877-573-8764

EuroClassic Furniture
6602 SE Forster RD, Portland OR 97206

Книжный Магазин Родник
Тел: 770-517-5657
www.rodnikusa.com

Everett European Food Store
209 E Casino Rd # G Everett, WA 98208-2610
Тел: 425-438-8829

Russian Food Store
646 Strander Boulevard, Tukwila, WA 98188-2923
Тел: 425-793-3011

Русские пирожки
2800 Milton Way Ste 1, Milton, WA 98354
Тел: 253-952-0524

Vitmar European Foods
4033 Sunset Blvd. Suite 4 Renton, WA 98059
Тел: 425-255-4671

Victoria's Corner
1504 145th PL SE Bellevue WA 98007
Тел: 206-778-5241

Sevan Pharmacy
Address 620 SE Everett Mall Way Suite 210 A Everett , WA 98208
Тел: 425-348-5353

Аптека Pharmacy Plus
1299 156 Ave NE# 140 Bellevue, WA 98007
Тел: 425-644-8887

European Foods
13520 Aurora Avenue North – Seattle, WA 98133
Тел: 206-361-2583

International Deli
15015 Main St. Bellevue, Suite 110, WA 98007
Тел: 425-865-0439
18120 Bothell Way NE #A-10 Bothell WA 98011
Тел: 425-486-9676

AA's Fruits
34428 Pacific Hwy S #A, Federal Way WA 98003
253-838-3628

Global Seafoods North America, LLC
1750 112th Ave. NE, Suite B221 Bellevue, WA 98004
Тел: 425-449-3165

Troika Euro Deli
14007 Highway 99 # E, Lynnwood, WA 98087-1705
Тел: 206-794-1836

Europa Food
3908 Meridian St. Suite 112 Bellingham, WA 98226
Тел: 360-676-7103

Delicatessen of Europe
129 106 Avenue, Bellevue, WA 98004
Тел: 425-455-9590

Продовольственный Магазин Romka
28855 Military Rd S Federal Way, WA 98008
Тел: 253-529-5894

9820 Pacific Ave. S. Tacoma WA 98444
Тел: 253-740-2509

From Russia With Love
15600 NE 8th St Bellevue, WA 98008
Тел: 425-401-2093

Ukraine International Food
10410 Greenw ood Avenue North, Seattle, WA 98133-9196
Тел: 206-784-8309

TLC Pharmacy
15600 NE 8th St K-8 Bellevue, WA 98008
Тел: 425-653-2323

Taste of Europe
24225 104th Ave SE Kent WA 98030
Тел: 206-852-1686

Marvel Food & Deli
615 C Street SW Auburn, WA 98001
Тел: 253-887-8181

European Deli
5317 Evergreen Way, Everett, WA, 98203
Тел: 425-290-9213

Awers Inc
12832 NE 14th Place Bellevue, WA 98005
Тел: 425-747-7866

European Food Store
20101 44th Ave. W, #D-1 Lynnwood, WA 98036
Тел: 425-673-1418

Svetlana European Deli
9826 7th Ave SE Everett, WA 98208
Тел: 425-347-3503

European Deli "Vesna"
12811 8th Ave WestEverett, WA 98204
Тел: 425-513-8605

Книжная лавка "Континент"
5218 University Way NE, Suite B Seattle, WA 98105
Тел: 206-396-3684

Taste of Russia
13010 Southeast Kent Kangley Road, Kent, WA 98030-7965
Тел: 253-630-7588

Сурикаты (тонкохвостый миркат) населяет пустыни, полупустыни и сухие степи по всему югу Африки — в Анголе, Намибии, ЮАР, Ботсване, Замбии и Зимбабве. Длина тела (без хвоста) 25-35 см, хвоста — 17-25 см, вес — 620-970 гр. Самки, как правило, крупнее самцов и доминируют над ними. Отличительные признаки сурикат: круглая голова с почти хоботообразным рылом, стройное телосложение, высокие тонкие ноги, характерная вертикальная («столбиком») поза. Окраска имеет множество индивидуальных вариантов. Активны преимущественно днём. Размножение сезонное, один раз в год. Беременность длится 11 недель, число детёнышей в помёте — от 2 до 5, чаще всего 4. Новорождённый весит 25-36 гр., глаза он открывает на 10-14-й день, до 7-9-недельного возраста питается молоком. Половозрелость наступает в возрасте одного года. Зафиксированная продолжительность жизни в неволе — 12,5 лет. Предполагается, что сурикаты могут жить до 14 лет. Зверьки хорошо приручаются в неволе, особенно если попали к человеку детёнышами. В районах обитания местное население часто держит их в качестве домашних животных, уничтожающих грызунов и насекомых. Несмотря на небольшой рост, даже прирученные сурикаты пытаются держаться с человеком на равных.

Сурикаты и в самом деле могут не хуже бесстрашного киплинговского мангуста Рикки-Тики-Тави расправиться даже с самой ядовитой змеей, ловко избегая смертоносного укуса. Но такая завидная добыча достаётся им нечасто. Большую часть рациона они всё же добывают не опасными и азартными сражениями, а методичным поиском пропитания: копанием в земле, переворачиванием небольших камней, обшариванием укромных щелок. В пищу идёт всё, что не может убежать, улететь или отбиться, — насекомые и другие наземные беспозвоночные, мелкие грызуны, ящерицы, птичьи яйца и выводки или нежные части растений, особенно луковицы.

Такой, скорее всеядный, чем хищный, образ питания имеет множество приверженцев во всех ландшафтах мира. Так живут ежи, еноты, барсуки и множество иных животных, в основном мелкого



ОДИН ЗА ВСЕХ И ВСЕ ЗА ОДНОГО

и среднего размеров, включая и знаменитых родичей сурикат - мангустов. Практически все они добывают себе еду в одиночку, не объединяя усилий с собратьями. Это, в общем-то, и понятно: при охоте на жука или улитку и помощь не нужна, и делить нечего.

> Значительная часть добычи смертельно опасна для самих охотников: ядовитые змеи, крупные пауки и скорпионы. Поэтому взрослые тратят немало времени и сил, обучая детёнышей, как обращаться с той или иной добычей.

Но сурикаты и тут непохожи на «нормальных» всеядных: они прочёсывают территорию вокруг своих городков всей толпой, как неумелые грибники-горожане.

Непонятно, что им приносит такая тактика, кроме титула почти единственного (кроме жёлтого мангуста, обитающего в тех же краях и ведущего примерно такой же образ жизни) стайного животного во всем семействе виверровых. Зато понятны последствия столь интенсивного использования территории: стая внимательных и умелых зверьков, день за днём пасущаяся на ограниченном клочке земли вокруг своего подземного города, быстро уничтожает все пищевые ресурсы этого пятачка. Поэтому раз в несколько месяцев клан снимается с насиженного места и перекочёвывает на километр-другой. На новом месте они быстро обустраиваются: ведь в жилище при необходимости можно укрыться. А во время строительства сурикаты роют землю, песок и грунт так, что всё это летит между расставленных задних лап сплошной струей, как от землеройной машины. Впрочем, нередко зверьки выбирают для жилья скальные участки, где рытье нор невозможно. Они находят подходящую пещерку, устраиваются в ней, а если таковой нет — селятся в трещинах и расселинах в камнях. Возможно, в этом странном образе жизни и кроется причина ярого коллективизма сурикат. Ведь каждое переселение неизбежно влечёт за собой перекройку границ территории клана. Конфликты между кланами вспыхивают регулярно, и успех в них зависит в первую очередь от степени сплочённости бригады. Часто принцип «один за всех, все за одного» можно видеть воочию: заподозрив вторжение чужих, сурикаты выстраиваются в самый настоящий солдатский строй — шеренгу. Ровная цепь вертикально стоящих живых столбиков, на человеческий взгляд, выглядит довольно комично, но эффекта своего, видимо, достигает: каждый член клана непосредственно ощущает поддержку остальных и ведёт себя более смело.

Увы, вторжение сородичей, пожалуй, единственное, от чего может защитить столь дисциплинированное ополчение. От естественных врагов, в основном шакалов и крупных хищных птиц, есть только одно спасение: ближайшая нора. Поэтому во время поиска пищи то один, то другой зверёк встает по стойке «смирно» и осматривается: нет ли где врага? В «языке» сурикат — наборе звуковых сигналов, которыми они пользуются, — существуют два разных сигнала тревоги, один из которых предупреждает о наземной угрозе, а другой — о воздушной. Кроме того, есть отдельные обозначения для далекой и близкой опасности. Как показали совсем недавние ис-

следования учёных из Цюрихского университета, детёныши сурикат сначала учатся различать сигналы «далеко — близко» и только потом «земля — воздух».

Обучение потомства — отдельная глава в жизни зверьков. Обычно их детёныши либо вообще не нуждаются в обучении (в нужный момент все необходимые для жизни приёмы словно бы включаются в них сами собой), либо учатся, наблюдая за старшими и подражая им. Но у сурикат и здесь всё по-другому. Причина в том, что значительная часть добычи смертельно опасна для самих охотников: ядовитые змеи, крупные пауки и скорпионы. Поэтому взрослые тратят немало времени и сил, обучая детёнышей, как обращаться с той или иной добычей.



Сотрудники исследовательского проекта Кембриджского университета показали, что, когда суриката только-только переходит с материнского молока на «взрослую» диету, старшие приносят ему уже убитую добычу. По мере того как малыш подрастает, воспитатели начинают таскать ему живую дичь, причём раз от раза всё менее травмированную. Ещё до того как детеныши впервые отправятся вместе со взрослыми на обследование окрестностей, они получают опыт обращения с невредимыми скорпионами и прочей ядовитой или кусачей живностью, которую им приносят их наставники. Последние руководят процессом, пресекая все попытки жертвы ударить, и в то же время целенаправленно побуждая детей самостоятельно расправиться с нею.

Само по себе подобное кооперативное воспитание не такая уж редкость: сходным образом обстоят дела у волков, гиен, гиеновых собак или некоторых южноамериканских обезьян. Но иногда механизм поддержания такого порядка отношений даёт сбой. И подчиненным самкам тоже случается забеременеть. Правда, такое несанкционированное размножение может обернуться трагедией. Размножение у сурикат — дело сезонное, пора свадеб приходится на сентябрь-октябрь



(начало весны в Южном полушарии), а детёныши появляются на свет в ноябре-декабре. И если младшая самка родит детёнышей раньше «всеобщей мамы», последняя, не задумываясь, уничтожит её потомство. Что самое удивительное — то же самое может сделать и младшая самка с «царскими детьми», если они родятся, когда она ещё будет беременной. Учёные полагают, что именно в состоянии беременности самки склонны уничтожать чужих детей — независимо от соотношения рангов убийцы и матери жертв. Самое поразительное, что конфликты между самками могут возникать только в момент «избиения младенцев». И чем бы это дело ни кончилось, на дальнейшие отношения между самками и сплочённость стаи конфликт не влияет. Покушавшаяся на жизнь малышей мамаша через несколько дней (после того, как сама разрешится от бремени) может пестовать и своих, и чужих детей. А «всеобщая мама» бестрепетно доверяет своих отпрысков той, чьих собственных детей она только что убила. Сегодня сурикаты — единственные животные, у которых обнаружены такие парадоксальные отношения.

Но, возможно, мы пока слишком мало знаем, что происходит у других любителей кооперативной жизни.

Борис Жуков

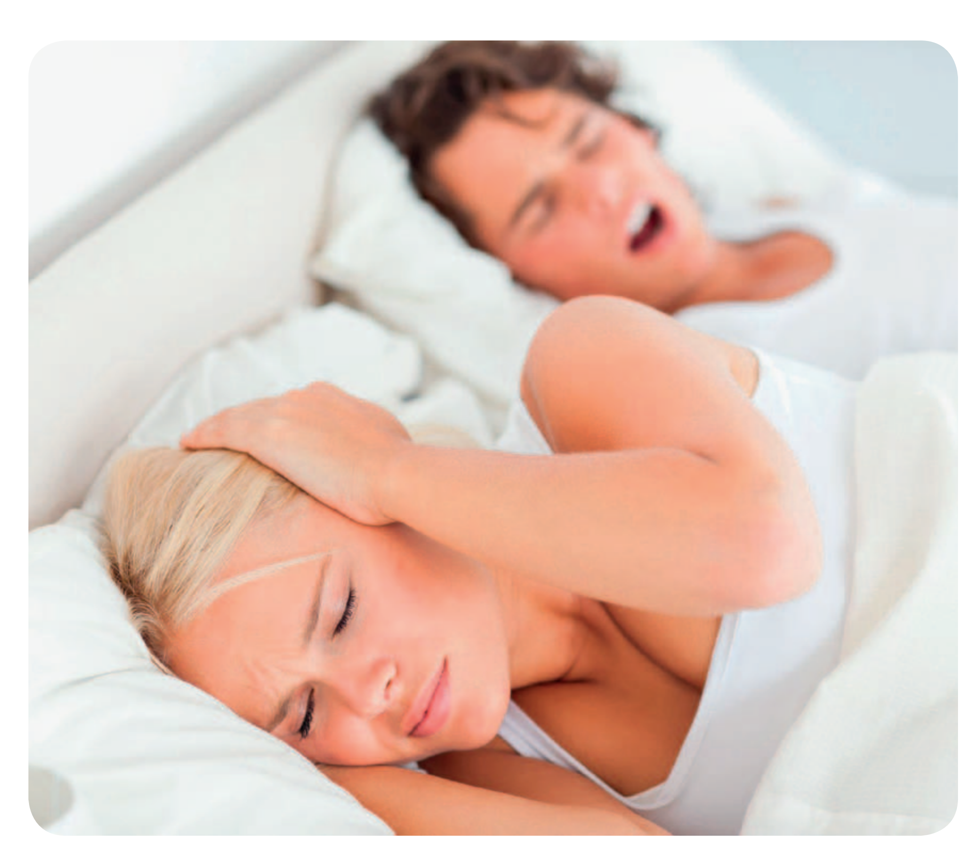
Интересные факты

- Сурикаты запоминают расположение тысяч подземных убежищ на своей территории, поэтому в случае опасности легко находят ближайшее из них, как только часовые заметят приближение врага.
- Молодые сурикаты очень боятся хищных птиц, поэтому даже если они заметят самолет, они тут же прячутся в норы.
- Исследование диких сурикатов в Южной Африке показало, что они умеют выделять и различать голоса разных членов своей колонии.



- Самки могут кормить грудью детенышей, стоя на задних лапах.
- Сурикаты получают влагу из корней и фруктов.
- Взрослые сурикаты могут убивать и съедать ядовитых змей и скорпионов без вреда, так как выработали иммунитет против яда.

Механизм храпа напоминает игру на духовом инструменте. Храпят, сопят и выводят по ночам рулады около 30% землян. Из-за чего возникает храп и можно ли от него избавиться? Маленький язычок при прохождении воздуха через дыхательные пути вибрирует и создаёт «мелодию». Причин храпа предостаточно. Чаще всего «виноваты» заболевания полости носа — насморк, аденоиды, полипы, искривление носовой перегородки. Сопутствует храп и таким заболеваниям, как хроническая пневмония, астма. С жалобами на храп нередко обращаются полные люди с короткой шеей и крупным языком. Из-за жировых отложений под слизистой оболочкой глотки и носоглотки, из-за утолщения маленького язычка возникает сужение дыхательной трубки, воздух проходит через узкие дыхательные пути со звуком, который может достигать 90 децибел. С таким шумом работает двигатель грузовика.



Человек-оркестр

В последние годы учёные выяснили, что храп — явление небезобидное, как раньше было принято считать. Сон храпящего человека становится неполноценным, прерывистым. Постоянное недосыпание ухудшает работоспособность, снижает быстроту реакции. Всё это может иметь весьма нежелательные и даже опасные последствия, особенно, если человек находится за рулём или работает на опасном производстве. Храп часто становится скрытой причиной семейных конфликтов, а иногда и разводов. Дело не только в том, что супругам приходится спать в разных комнатах. Невысыпание, низкая работоспособность постепенно приводят к тому, что муж оказывается не в состоянии обеспечивать семью. К тому же кислородное голодание всех тканей, вызываемое храпом, может способствовать развитию импотенции.

У 15% храпунов отмечается апноэ — нарушение дыхания во сне. Чаще всего неладное замечают близкие, которые, проснувшись среди ночи, бывают удивлены, что вместо ставшего уже привычным храпа в комнате воцаряется мёртвая тишина. Остановка дыхания возникает, когда человек погружается в глубокий сон, мышцы носоглотки расслабляются, на одном из выдохов дыхательные пути полностью «спадаются». Для организма это экстремальная ситуация. Нервная система реагирует повышением углекислоты в крови, мозг мгновенно посылает сигнал мышцам: «Напрячься! Пропустить воздух! Дышать!» При этом человек не просыпается полностью, а лишь «подбуживается». Сон становится поверхностным, фрагментарным. Утром приходится вставать вялым, разбитым, будто после бессонной ночи. Дневная сонливость, тяжёлая, словно с похмелья, голова, покрасневшие глаза, раздражительность — симптомы этого состояния. Каждая остановка дыхания — тяжёлый стресс, который сопровождается скачком артериального давления. Апноэ грозит нарушением ритма сердца, инсультом, инфарктом миокарда. Если число остановок дыхания в течение часа не превышает 15-20, говорят о лёгкой степени апноэ, больше 40 — о тяжёлой. Иногда встречаются пациенты, у которых бывает до 400, а то и 600 остановок дыхания за ночь.

На Западе число сомнологических обществ, занимающихся проблемами сна, растёт как

> Дневная сонливость, тяжёлая, словно с похмелья, голова, покрасневшие глаза, раздражительность — симптомы апноэ — нарушение дыхания во сне, которое грозит нарушением ритма сердца, инсультом, инфарктом миокарда.

на дрожжах. В Берлине, например, очередь к известному профессору, оперирующему храпящих пациентов, растянулась более чем на год. Проводятся всемирные конгрессы, посвящённые храпу. Несколько лет назад комиссией по здравоохранению конгресса США был заслушан доклад, который назывался «Проснись, Америка!». Речь шла именно о синдроме апноэ во сне. Подсчитано, что болезнь обходится стране в 16 миллиардов долларов в год, причём эта сумма включает не только расходы на диагностику и лечение, но и чисто экономические потери.

Куда же обращаться храпунам? Наиболее полное обследование — полисомнографическое — можно пройти в одной из сомнологических лабораторий. Человек во время этой процедуры спит, а подключенные к нему приборы фиксируют стадии сна, прохождение воздуха через дыхательные пути, положение тела, уровень насыщения крови кислородом. Вся информация записывается и обрабатывается с помощью компьютера. Возникновение храпа во многих случаях связано с нарушением носового дыхания. Для его восстановления лор-врачи удаляют из носоглотки аденоиды, исправляют деформацию перегородки носа, уменьшают в объеме носовые увеличенные раковины. Только если при свободном прохождении воздушной струи через полость носа храп сохраняется, проводятся операции на мягком нёбе.

При гипертрофии мягкого нёба и утолщении маленького язычка необходимо расширить просвет верхних дыхательных путей и создать большее пространство для прохождения воздуха. Это удаётся сделать, удалив часть мягкого нёба и язычок. Последний хоть и играет определённую роль в глотании, но является рудиментарным органом, так что без него вполне можно обойтись. А полным людям сначала необходимо снизить вес — тогда операция будет более эффективна. В арсенале хирургов-оториноларингологов сегодня не только скальпель, но и ультразвук, лазер и радиоволны — все это позволяет проводить операции быстро и почти безболезненно. Согласно легендам, мужчина в доисторические времена охранял своё жилище днём и ночью. Во время сна он отпугивал диких зверей с помощью грозного храпа.



От кляпа до микрокомпьютера. История борьбы с храпом насчитывает уже более ста лет. Первый патент на изобретение устройства против храпа был выдан в США в 1874 году. Можно предположить, что придумывали такие устройства те, кто пострадал от храпа ближних: уж очень похожи некоторые из них на орудия пытки. Это, например, повязки, которые жестко фиксируют подбородок; различные, похожие на кляпы, прижимающие язык приспособления; расширители ноздрей. Изобретатели предлагали храпунам очки со встроенным микрофоном и лампочками, загорающимися от звука. Стоит захрапеть — проснешься от яркого света и вынужден будешь перевернуться на другой бок. Другая конструкция включала в себя микрофон и генератор обратного сигнала, посылающий храпящему его «симфонию» прямо в ухо.

Все эти методы ни в какое сравнение не идут с так называемой Сипап — терапией, получающей в последнее время всё большее распространение для лечения храпа и апноэ. Суть данного метода состоит в дыхании под давлением во время сна. Уровень давления подбирается индивидуально, таким образом, чтобы предотвратить гипоксию. После первого же сеанса терапии пациенты просыпаются бодрые, жизнерадостные. Нередко можно встретить пожилых людей, путешествующих с маленькими чемоданчиками для Синап-терапии. Они никогда не расстаются с этими приборами, напоминающими микрокомпьютеры. По мнению ученых, Сиап-терапия способна реально продлить жизнь тех, кто использует этот метод, на 15-20 лет.

Рекомендации

- Спите на боку на высокой подушке. Во время сна на спине мягкое небо, язычок и корень языка смещаются назад и приближаются или вплотную прилегают к задней стенке глотки, от этого воздух проходит со звуком. Если вы полноваты, постарайтесь похудеть. В некоторых случаях достаточно сбросить 3-4 килограмма, чтобы уменьшить количество жира, накопившегося в тканях мягкого нёба и язычка. Кстати, тучные люди храпят и лёжа на боку.
- Пришейте к ночной рубашке или пижаме кармашек на спине и на ночь кладите в него теннисный мяч. Он будет мешать вам лечь на спину.
- Постарайтесь бросить курить. Эта вредная привычка приводит к отёчности слизистой оболочки, сужению дыхательных путей и увеличению риска развития апноэ.



- Не принимайте алкоголь — он раздражает слизистые оболочки, а это в свою очередь приводит к ухудшению проходимости воздуха.
- Не переедайте на ночь. Переполненный желудок может затруднять работу дыхательных путей, особенно если вы спите на спине.

Лана Гусева

NATURAL HERB FOR MAN!

파워칸 МОГУЧИЙ ХАН



Одной из важнейших сторон жизни любого мужчины является потенция. По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно 150 миллионов мужчин во всем мире обращаются к врачам с вопросом: «Как повысить потенцию?». Еще больше мужчин пытаются самостоятельно найти способы решения своей "проблемы". К каким только препаратам они не прибегают для восстановления "мужского здоровья". Однако, не смотря на великое множество средств, актуальность данной проблемы не снижается, а лишь увеличивается с каждым годом (день ото дня).

Б: Здравствуйте.

А: Добрый день, спасибо вам за предоставленную возможность узнать более подробно о вашем лекарственном препарате. Пожалуйста, расскажите нам о том, почему и для чего был создан ваш продукт?

Б: Сегодня у миллионов мужчин тестостерон, вырабатываемый в яичках, стимулирует психоэмоциональное состояние (влечение) в головном мозге. Мозг отдает команду кровеносным сосудам полового органа на расширение, и кровь, поступая в его пещеристые тела, формирует эрекцию.

Недостаток тестостерона и непрерывный стресс современной жизни снижают влечение, а низкая проходимость сосудов (атеросклероз) и воспаления создают чисто механическую преграду для эрекции. Современный человек дышит загазованным воздухом, ест пищу с красителями, консервантами и нитратами, курит, употребляет спиртные напитки. Его нервную систему расшатывает постоянный стресс. Стоит ли удивляться, что половая функция современного мужчины угасает намного быстрее, чем заложено природой?

Уже к 45 годам у большинства мужчин резко снижается выработка тестостерона.

А: Т.е. вы хотите сказать, что нашли способ лечения (решения) этой проблемы?

Б: Именно, "Могучий Хан" (Power Khan) это мощное средство для потенции из Кореи.«Могучий Хан» оказывает непревзойденное влияние на потенцию, обеспечивая мужчине высокое половое влечение и одновременно сильный приток крови в половой орган. «Могучий Хан» – по-настоящему мощное средство, от которого восстанавливается мужская потенция. Этот препарат для потенции действует безотказно, независимо от возраста и состояния здоровья мужчины.

А: На сколько мне известно, сегодня существует множество таких препаратов как "Виагра", которые в принципе несут в себе ту же функцию. Так ли это ?

Б: "Виагра" является эффективным стимулятором эрекции и только. "Виагра" это коммерческое название химического соединения – силденафила цитрата. Ее действие направлено только на расширение сосудов полового органа, что и обеспечивает эрекцию. Однако стимуляторы эрекции не оказывают влияния на уровень главного мужского гормона тестостерона и психоэмоциональное состояние мужчины, которые лежат в основе либидо (полового влечения). Как известно, именно высокое либидо мужчины позволяет ему и партнерше получить максимум удовольствия от полового акта. Поскольку степень своего полового влечения может оценить только сам мужчина, то ему и решать, пользоваться ли "Виагрой" или нет.

А: То есть в отличии от "Виагры", "Могучий хан" - это не «химия»? Что лежит в основе вашего препарата?

Б: «Могучий Хан» по-настоящему безопасное средство, так как состоит из 11-ти растительных экстрактов. Одно из основных является корень Женьшень, он известен во всем мире, а также:

- Тутовник, кизил и Мака налаживают выработку тестостерона яичками и обеспечивают сильное половое влечение.
- Цедра померанца концентрирует эмоциональный фон мужчины вокруг желания секса. После приема препарата оно становится непреодолимым и доминирует над всеми другими мыслями и эмоциями.

Но, как мы знаем, одного только высокого либидо мало. Нужно обеспечить хороший приток крови к половому члену, а, значит, устойчивую эрекцию.

- Эвкоммия расширяет сосуды полового члена и

очищает их от холестериновых бляшек.

- Ганодерма снимает хроническое воспаление в мочеполовой системе.

Остальные компоненты усиливают действие вышеперечисленных веществ.

А: Можно сказать вы меня убедили, но с другой стороны, если виагра действует, и гораздо доступнее, соответственно дешевлее, почему я должен покупать ваш продукт?

Б: Препараты, представляющие собой «чистую химию», обычно обладают высокой эффективностью, однако, их прием практически всегда связан с развитием побочных эффектов, среди которых есть весьма серьезные. Так, например, ряд «химических» препаратов способны вызвать резкое повышение давление, что может привести к инсульту или инфаркту миокарда. К тому же прием «чистой химии» часто связан с развитием привыкания и зависимости. Именно поэтому все большее число людей ищут натуральную альтернативу «химии». Натуральные препараты способны действовать столь же эффективно, однако они не имеют побочных эффектов, а также эффектов привыкания и зависимости. Возможны лишь реакции индивидуальной непереносимости к компонентам препарата, которые имеют ту же природу, что и индивидуальная непереносимость пищевых продуктов.

А: Поведайте, какими самыми важными достоинствами обладает ваш "эликсир"?

Б: Как я уже подметил, это полностью натуральный, основанный на травах препарат. Самое большое преимущество "Могучего Хана" является то, что он несет в себе 2 функции одновременно. Он комплексно воздействует на все звенья мужской потенции: повышает либидо, настраивает психо-эмоциональное состояние, расширяет сосуды полового органа и очищает их от атеросклеротических бляшек. При необходимости, полностью снимает воспаление в мочеполовой системе.

А: И наверное последний вопрос на сегодня: Так как это корейский продукт, разрешена ли продажа данного продукта на территории США?

Б: Совершенно верно, "Могучий Хан" был рассмотрен и одобрен здравоохранительными органами США, US FDA.

А: Спасибо большое за ваше время, и за очень интересную информацию.

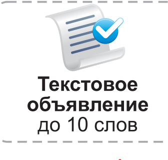
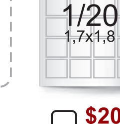
Печатается на правах рекламы

ПОКУПАЙТЕ «МОГУЧИЙ ХАН» В МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА!

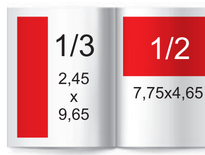
КАНОН

Ежемесячный христианский рекламно-информационный журнал

Order form
Бланк заказа 2011






Размер	Цена
Текстовое объявление до 10 слов	$10* month
1/20 1,7x1,8	$20* month
1/12 2,45x2,3	$40* month
1/6 верт. 2,45x4,65	$75 month
1/6 гор. 5,1x2,3	$75 month
1/4 гор. 7,75x2,3	$95 month
1/4 верт. 3,8x4,65	$125 month
1/3 2,45 x 9,65	$135 month
1/2 7,75x4,65	$195 month
2/3 5,1 x 9,65	$285 month
1/1 7,75x9,65	$350 month

* Заполнение контракта для этого типа рекламы не обязательно

Заказать рекламу

Срок подачи реклам: **не позднее 25 числа!** Deadline on 25th!

1. Выберите размер и цену рекламы.
2. Заполните контракт, доступный на главной странице сайта www.kanonseattle.com
3. Пришлите нам заполненный контракт или текст вашего объявления вместе с этим бланком заказа и чеком на оплату. Также вы можете оформить заказ на нашем сайте.

ВНИМАНИЕ! При выборе страницы для модулей ½ и 1 стр. цены могу быть увеличены в зависимости от места расположения. При заключении контракта на 3 и более месяцев предусмотрены **значительные скидки!** За подробной информацией обращайтесь в рекламный отдел журнала.

Подпишись на «Канон»!

Оформите подписку на 6 месяцев за $24 или12 месяцев за $48 для себя или близких! Для этого достаточно всего лишь вписать адрес получателя журнала в этом бланке и отправить нам с чеком на оплату выбранного вами срока подписки!

Адрес получателя: ______________________________

Адрес, Город, Штат, Индекс



Почтовый адрес: KANON INC,
P.O. BOX 705, BOTHELL, WA 98041-0705
tel: 425-772-8462
fax: 425-740-0258
www. kanonseattle.com
e-mail: info@kanonseattle.com

Эксклюзивное интервью
с Генеральным Прокурором Штата и кандидатом в Губернаторы Робом Маккенной.

Специальный корреспондент журнала Канон Василий В. Ступин III встретился с Генеральным Прокурором Штата и кандидатом в Губернаторы Робом Маккенной для эксклюзивного интервью.



— Не могли бы Вы немного рассказать о себе, о своей семье и биографии?

— Впервые я приехал в Вашингтон в средней школе. У меня была возможность расти по всему миру, в то время, как мой отец служил в Армии. После окончания Вашингтонского университета и получения юридического образования в Чикагском университете, моя жена Мэрелин и я решили растить здесь наших четверых детей. Мы переехали в Белвью по той же причине, что и мои родители, решившие назвать этот район своим домом, — благодаря качеству государственных школ. С тех пор я принимаю активное участие в жизни местного сообщества, работая сначала президентом Фонда школ Белвью, затем в качестве члена окружного совета Кинг Каунти, а в последнее время как генеральный прокурор.

— Вы также принимаете активное участие в работе Национальной ассоциации генеральных прокуроров. Пожалуйста, расскажите нам об этом.

— В этом месяце подходит к концу мой годичный срок президентства в Национальной ассоциации генеральных прокуроров. Эта должность позволила мне возглавить инициативу «Основа надежды» — общенациональный план по борьбе с торговлей людьми. Торговля людьми — это вторая по величине преступная деятельность в мире. При содействии моих коллег, генеральных прокуроров, инициатива была сосредоточена не только на том, чтобы привлекать к правосудию виновников этих злодеяний, но и на том, чтобы предоставлять помощь и вселять надежду в жертв этих ужасных преступлений.

> «В ходе своей кампании я определил приоритеты для того, чтобы получить мнение лидеров славянских и русскоязычных сообществ о том, что необходимо сделать. И я в восторге от той поддержки, которую я получил от этих групп».

— В июне 2011 года Вы объявили, что готовы уйти для того, чтобы стать губернатором штата Вашингтон. Почему Вы приняли решение оставить нынешнюю должность?

— Я стал Генеральным прокурором штата, потому что хотел иметь возможность быть полезным Вашингтону и влиять на ситуацию в штате. Я горжусь своими достижениями на посту Генерального прокурора. После нескольких лет работы в Олимпии стало очевидно, что местная культура нуждается в переменах и новом руководстве. Затраты на создание рабочих мест слишком велики для малого бизнеса, наши государственные школы финансируются недостаточно, а правительство увеличивает нерациональные тарифы. Пришло время для нового управления.

— Многие иммигранты сразу после переезда в Соединенные Штаты стремятся открыть свой малый бизнес. Что бы Вы сделали по-другому в качестве губернатора для малого бизнеса?

— В самом начале своей кампании я осознал, что должен понять проблемы, стоящие перед малым бизнесом. Поэтому вместе с владельцами и руководителями компаний со всего штата я провел

серию из 14 небольших круглых столов, посвященных бизнесу и предназначенных для получения обратной связи. Я услышал от них о необходимости уменьшения стоимости и сложности ведения бизнеса в Вашингтоне. В качестве губернатора я бы работал для увеличения налогового кредита для малого бизнеса. Я хотел бы убедиться в том, что люди, приводящие в исполнение нормативное регулирование, сами имеют некоторый бизнес-опыт и понимают бремя, которое несет малый бизнес. Штат также должен сосредоточиться на том, чтобы наши образовательные учреждения готовили квалифицированные рабочие кадры, способные направить наши местные компании в новые инновационные отрасли экономики.

— Каковы, на Ваш взгляд, три основных проблемы, с которыми в данный момент сталкивается наш штат? Как бы Вы могли помочь решить их в качестве губернатора?

— Стало ясно, что нужно сделать более доступным найм сотрудников в штате Вашингтон. Нам нужно возобновить наши обязательства по отношению к нашим государственным школам и высшим учебным заведениям. Для этого нам необходимо меньшее по численности, более эффективное и менее затратное управление штатом.

Для создания новых рабочих мест и направления нашей экономики обратно в нужное русло, нам необходимо предоставить бизнесу нормативную определенность и упрощение налогообложения.

Существующее положение дел в образовании сделало Вашингтон тихой заводью реформы образования. Наши школы не получают достаточного финансирования. Нам нужен губернатор, который действительно установит образование в качестве приоритетной задачи номер 1 для Олимпии. Вместе с ростом бюджета штата нам необходимо вкладывать больше доходов обратно в образование.

И, наконец, нам нужно изменить культуру в Олимпии. Вместо того, чтобы платить госслужащим, основываясь исключительно на том, сколько они отработали, мы должны оценивать их производительность для того, чтобы вознаграждать лучших и вдохновлять остальных. Я использовал этот метод в офисе Генерального прокурора, и он принес выдающийся успех.



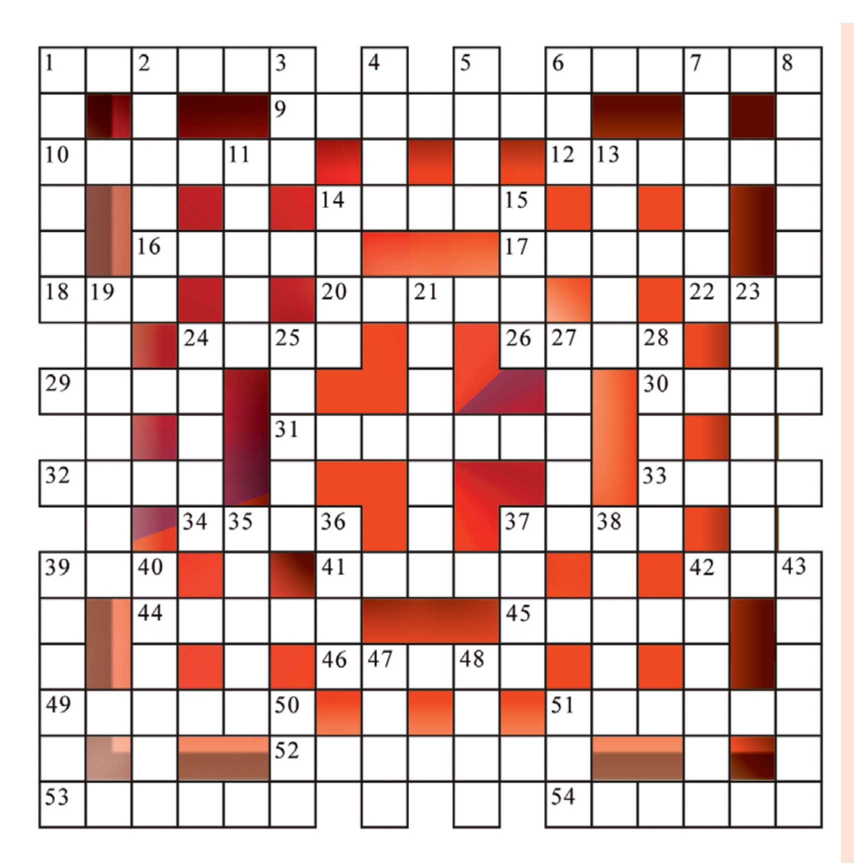
— В штате Вашингтон не было губернатора-республиканца с тех пор, как в январе 1985 года свой пост покинул Джон Спелман. Как Вы думаете, Вы прервете эту полосу?

— Безусловно. Прошел год с тех пор, как мой оппонент и я были объявлены кандидатами. Оглядываясь назад, можно назвать причину, почему моя кампания сохраняла стойкое лидерство в независимых опросах общественного мнения. Нами были приложены более решительные усилия в ходе программы кандидатской поддержки и открыты отделения на местах по всему штату. Мы получили поддержку таких групп как «Поддержка детей» и «Сотрудники государственных школ», а также влиятельных демократов. У нас есть серьезные пожертвования в избирательный фонд, несмотря на то, что с ноября до середины апреля во время сессии законодательного органа штата сбор средств был запрещен. Вашингтонцы готовы к новому направлению, которое я задам в качестве губернатора.

— Ваша кампания активно направлена на славянские и другие общины. Почему?

— Многие разнообразные этнические сообщества в Вашингтоне являются краеугольным камнем нас как штата. Как и бизнес-лидеры, члены религиозных общин, представители широкой общественности, люди из этнических сообществ имеют жизненно важное значение, благодаря которому Вашингтон меняется и двигается вперед. В ходе своей кампании я определил приоритеты для того, чтобы получить мнение лидеров славянских и русскоязычных сообществ о том, что необходимо сделать. И я в восторге от той поддержки, которую я получил от этих групп.

— Роб, спасибо Вам за Ваше время и понимание нужд славянских общин нашего штата. Желаем Вам Божьих Благословений в Ваших трудах.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД июльского номера

По вертикали:

1. Почка (Исх. 29:13). 2. Аспид (Пр. 23:32). 3. Навал (1 Цар. 27:3). 4. Хомет (Лев. 11:30). 6. Анна (1 Цар. 1:20). 7. Евер (Быт. 10:24). 11. Ясень (Ис. 44:14). 13. Вооз (Руфь 4:9-10). 16. Пост (Есф. 4:3). 18. Акила (Дея. 18:2-3). 19. Ездра (Езд. 7:11). 20. Хирам (3 Цар. 7:14). 21. Амнон (2 Цар. 3:2). 24. Крик (Иов. 39:25). 25. Орало (Ис. 2:4). 26. Иуда (Мф. 26:47). 31. Алмаз (Иез. 3:9). 32. Вдова (Лев. 23:13). 33. Едем (Быт. 2:8). 34. Наин (Лук. 7:11). 35. Агарь (Быт. 16:16). 36. Иосиф (Быт. 45:24).

По горизонтали:

5. Голос (Деян. 9:7). 8. Аарон (Чис. 13:27). 9. Пеня (Вт. 22:19). 10. Авив (Исх. 13:3-4). 12. Давид (1 Цар.). 14. Ассур (Быт. 10:11). 15. Лепта (Мр. 12:42). 17. Фома (Мф. 10:3). 19. Евнух (3 Цар. 22:9). 21. Аист (Иер. 8:7). 22. Лидда (Дея. 9:35). 23. Брань (Пс. 139:3). 27. Арфа (Пс. 136:2). 28. Аврам (Быт. 11:27). 29. Наум. 30. Иаков. 33. Еглон (Суд. 3:14). 35. Азаил (4 Цар. 8:12-15). 37. Овен (Лев. 9:4). 38. Сила (Дея. 15:32). 39. Рагав (Быт. 11). 40. Ригия (Дея. 28:13).

По горизонтали:

1. Тимьян. 6. Саморазгружающийся железнодорожный полувагон. 9. Улыбка, выражающее недоверие. 10. Английская писательница, автор романов о Гарри Поттере. 12. Французский живописец, график, мастер декоративного искусства, один из лидеров фовизма. 14. Стяг. 16. Хищная птица семейства грифов. 17. Почетный титул мусульманина в странах Ближнего и Среднего Востока, который присваивался высшим духовным лицам, придворным сановникам, купцам. 18. Гнуть в бараний __?__ 20. Плата за перевозку груза водным путем. 22. Валюта прибалтийского государства. 24. Дорога. 26. Буква еврейского алфавита. 29. Мастер, рабочий по изготовлению тканей на станках. 30. Земледелец в древней Спарте. 31. Плавание морских судов вдоль побережья между портами одной страны. 32. Армяно-курдская разновидность продольной флейты. 33. Тонкий снежный слой. 34. Столетник. 37. Плотный, крупнозернистый слежавшийся снег. 39. Рыба семейства лососей. 41. Форма для отливки, изложница, маточник по Далю. 42. Пожертвование. 44. Место постройки и ремонта судов. 45. Слуга Атоса. 46. Сочный съедобный плод дерева. 49. Небольшая, хорошо обставленная дамская гостиная. 51. Школьный предмет. 52. Отправление. 53. Двухместный двухколесный велосипед с двойной сблокированной передачей. 54. Изобретатель подводных мин.

По вертикали:

1. Договор морской перевозки грузов. 2. Местность в Москве. 3. Запряжка, в которой лошади идут гуськом или парами, одна за другой. 4. Обыск на уголовном жаргоне. 5. Город в Тюменской области. 6. Грубый, наглый человек. 7. Отдых в пути. 8. Прерывистый и длительный гул. 11. Государство в Микронезии. 13. Шведский инженер, исследователь Арктики. 14. Род суровой шерстяной ткани. 15. Парусное, парусно-моторное или моторное судно для водного спорта и прогулок. 19. Еженедельный юмористический журнал, издававшийся в Санкт-Петербурге в 1881-1916 гг. 21. Омертвение. 23. Изолиния, характеризующая сроки наступления какого-либо фенологического явления. 24. Насекомое семейства перепончатокрылых. 25. Японский город, прежнее название которого было Эдо. 27. Русский народный ударный музыкальный инструмент. 28. Лекарственное средство. 35. Устаревшее название плашки. 36. Дух природы в германских народных поверьях. 37. В средневековой Европе: должностное лицо, ведавшее административным округом. 38. Персонаж пьесы японского драматурга Итиро Кавагути "Дом номер 26". 39. Алифатический спирт, применяемый в производстве аскорбиновой кислоты. 40. Персонаж одной из сказок Александра Пушкина. 42. Историческая область во Франции. 43. Брань. 47. Роман таджикского писателя Айни. 48. В старину на Руси так называлось место перед печью, кухня. 50. Крепкий алкогольный напиток. 51. Сухой и теплый ветер, дующий с гор в долины.

International Christian Association

Courage



Гуманитарная помощь и посылки

— **Kent**
Лиля и Владимир
(253) 639-9519

— **Kent**
Василий и Сильвия
(253) 638-2682
cell (253) 205-4688

— **Eederal Way**
Виталий
(253) 529-3223

— **Marysville**
Леонид и Любовь
(360) 657-4108

— **Lynnwood**
Ирина и Михаил
(425) 673-8976

— **Soap Lake**
Василий
(425) 260-0885
(425) 221-4386

— **Portland, OR.**
Николай и Вера
(503) 257-0870

— **Everett**
Рая
(425) 338-4143
cell: (425) 749-6671

— **Bellevue**
Юрий и Надежда
(425) 869-0999
Cell: (206) 359-5578

— **Spokane**
Яков
(509) 483-4202

— **Tacoma**
Мария
(253) 759-4328
Анатолий
(253) 227-1818

— **Tacoma**
Мария, Иван
(253) 759-5205
cell (253) 255-8785

www.courage-usa.org

30420 Pacific Hwy S #9, Federal Way, WA 98003, tel/fax: (253) 205-8497, (253) 941-5240, cell: (206) 227-9056


Президент миссии Виталий Шаблевский



Наши услуги:

- *Заполнение документов на гринкарту и гражданство*
- *Ускоренный Travel Passport*
- *Сертифицированный перевод документов*
- *Консульский учет*

Нам пишут:

«В нашей школе-интернате 130 детей. Я узнал, что вы делаете благородное дело - помогаете детям. Будем рады, если вы сможете оказать помощь в детской обуви,учебных принадлежностях...» Александр Скринский, г. Бахчисарай

«Маємо 6 дітей. Отримали посилку від вас і хочу щиро подякувати вас і Бога, що ви дбаєте про людей, які мають потребу.» Таня Б., Рокитнівський район

Пожертвования:

Если вы желаете поддержать наше служение, то высылайте пожертвования по адресу: ICA “Courage” 30420 Pacific Hwy, S. Suite # 9, Federal Way, WA 98003

Пальчики оближешь



Курник

Состав: Слоёное тесто, блинчики, 500 гр. отварной курицы, 3 варёных яйца, зелень, шампиньоны жареные с луком.

Приготовление: Раскатать пласт слоёного теста, положить на него 2 блинчика, затем курицу, накрыть блинчиками, яйца с зеленью, блинчики, грибы с луком и опять блинчики. Накрыть пластом теста и сформировать пирог. Поставить в духовку 400F на 40 мин., за десять мин. до готовности смазать желтком. Подавать лучше с куриным бульоном.



Картофельный рулет

Состав: 600 гр. картофеля, 1 ст. молока, 3 яйца, 1 ст.л. тмина, 2 ст.л. панировочных сухарей, 50 гр. слив. масла, соль, перец чёрный, 500 гр. фарша (по 250 гр. фарша и грибов), 1 шт. репчатого лука, 150 гр. сыра плавленого, зелень.

Приготовление: Отварить картофель в подсоленной воде. Грибы и болгарский перец порезать и обжарить вместе с измельчённым чесноком, посолить. У картофеля слить отвар, размять, поперчить по вкусу, добавить тёплое молоко, остудить. Выложить картофель на фольгу в виде прямоугольного пласта, сверху начинка. Свернуть в рулет, обмазать маслом или майонезом, завернуть в фольгу и поставить в духовку на 40 мин. По истечении времени приготовления достать рулет и дать ему полностью остыть, затем освободить от фольги порезать на кружочки.



Осетинский пирог

Состав: Начинка — 5 картофелин, 600 гр. брынзы, сливочное масло; тесто — 1 ч.л. сахара, 1,5 ст.л. раст. масла, 100 мл воды, 250 мл кефира, 7 гр. дрожжей, 1 яйцо, 500 гр. муки.

Приготовление: Муку просеять. Половину смешать с дрожжами, сахаром и кефиром. Перемешать, накрыть и оставить на 1 ч. Добавить оставшуюся муку, воду, раст. масло и яйцо. Вымесить тесто, разделить на 3 части, скатать каждую в шар. Накрыть и дать постоять 30 мин. Картофель очистить, отварить до готовности без добавления соли, растолочь в пюре. Брынзу измельчить в блендере, добавить в тёплое картофельное пюре, тщательно перемешать. Размять каждый шар из теста в небольшой круг. Выложить в центр каждого круга по 1/3 начинки и снова собрать в шар. Шары с начинкой размять руками в довольно большие плоские диски. В центре каждого сделать прокол. Духовку разогреть до 360F. Противень накрыть листом пергамента, на него выложить один пирог. Выпекать каждый пирог 20 мин. Готовые пироги смазать сливочным маслом и сложить друг на друга.



«Цезарь»

Состав: Крутоны — 200 гр., салат ромэн — 200 гр., 300 гр. филе куриной грудки, 100 гр. пармезана, майонез, 2 ст.л. лимонного сока, 2 ст.л. оливкового масла, 0,5 ч.л. горчицы, 1 зуб. чеснока, перец чёрный, 0,5 ч.л. вустерского соуса.

Приготовление: Вустерский соус — это важный компонент соуса для салата Цезарь, но так как основа — винный уксус, то можно им заменить. Соус — взбить майонез с лимонным соком и оливковым маслом, приправить горчицей, добавить давленный чеснок, шепотку чёрного перца и вустерский соус. Нарезать листья салата крупно. Филе курицы отварить, запечь на гриле, порезать крупными кусочками. Добавить в салат крутоны. Заправлять салат нужно перед подачей, чтобы сухарики не размокли. После заправки посыпать щедро пармезаном. Украсить кедровыми орешками.



Салат оригинальный

Состав: Пекинская капуста, помидор. огурец, перец болгарский, морепродукты. Заправка — оливковое масло, винный уксус, сок лимона, соль, перец, мёд.

Приготовление: Овощи крупно порезать. Добавить морепродукты, маслины. Из указанных ингредиентов сделать заправку и залить салат по вкусу.



Салат «Пенёчек»

Состав: Блины — 6 яиц, 3 ст.л. муки, 3 ст.л. крахмала; салат — 1 б. кукурузы, 1 шт. репчатого лука, 1 окорочок копчёный, майонез.

Приготовление: Взбить яйца с мукой и крахмалом до однородной массы, посолить. Испечь блины. Порезать лук соломкой и ошпарить кипятком. Мясо курицы нарезать соломкой. Блины нарезать соломкой и выложить в курицу. Добавить кукурузу, лук и майонез. Салат выложить горкой. Оставшиеся блины положить в ряд слегка внахлёст, промазывая майонезом. Обернуть салат. Верхушки блинов ровно обрезать. Из обрезков сделать корешки. Украсить.



Фунчеза

Состав: Лапша дунганская рисовая, перец красный болгарский, перец зелёный, перец оранжевый, морковь, лук, чеснок, перец чёрный, перец горький, соль, оливковое масло, виноградный уксус.

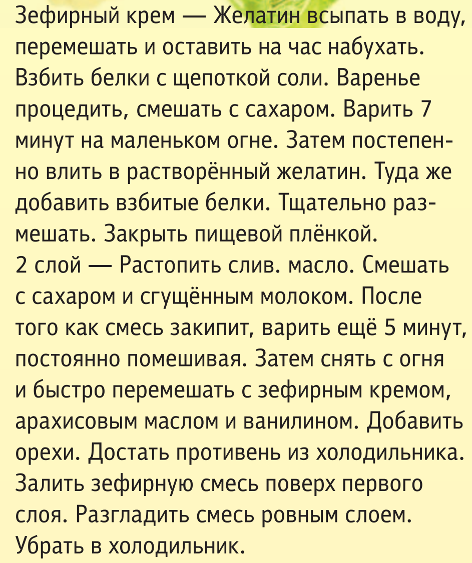
Приготовление: Порезать овощи на продольные тоненькие части. Морковь пошинковать на тёрке. Мелко порезать чеснок. Обжарить в масле до полуготовности, посолить, поперчить. Лапшу залить кипятком на 3-4 минуты, слить воду. Выложить в салатницу лапшу, овощи, сверху налить виноградный уксус, хорошо перемешать.



4-х слойный торт

Состав: 1 слой - 200 гр. молочного шоколада, 50 гр. ирисок, 50 гр. слив. масла; 2 слой — 4 ст.л. слив. масла, 1 ст. сахара, 1/4 ст. сгущенного молока, 1,5 ст. зефирного крема, 50 гр. арахисового масла, 1 ч.л. ванилина, 1,5 ст. нарезанного солёного арахиса; 3 слой — 400 гр. ирисок, 1/4 ст. густых сливок; 4 слой — 200 гр. молочного шоколада, 50 гр. ирисок, 50 гр. слив. масла; зефирный крем - 3 белка, 2 ст.л. варенья, 3 ст.л. сахара, 1 ч.л. желатина, 1/4 ст. воды, 1/4 ч.л. соли.

Приготовление: 1 слой — Растопить молочный шоколад, ириски и масло, перемешать до образования однородной массы. Залить смесь в противень, смазанный маслом. Разгладить поверхность массы и поставить в холодильник.



Зефирный крем — Желатин всыпать в воду, перемешать и оставить на час набухать. Взбить белки с щепоткой соли. Варенье процедить, смешать с сахаром. Варить 7 минут на маленьком огне. Затем постепенно влить в растворённый желатин. Туда же добавить взбитые белки. Тщательно размешать. Закрыть пищевой плёнкой.

2 слой — Растопить слив. масло. Смешать с сахаром и сгущённым молоком. После того как смесь закипит, варить ещё 5 минут, постоянно помешивая. Затем снять с огня и быстро перемешать с зефирным кремом, арахисовым маслом и ванилином. Добавить орехи. Достать противень из холодильника. Залить зефирную смесь поверх первого слоя. Разгладить смесь ровным слоем. Убрать в холодильник.

3 слой — Ириски смешать со сливками. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, пока смесь полностью не растает и не приобретёт однородную консистенцию. Достать противень из холодильника. Залитьирисовую массу поверх второго слоя, разгладить поверхность массы и убрать в холодильник.

4 слой — В кастрюльку добавить молочный шоколад, ириски и масло. Готовить на слабом огне, постоянно перемешивая до образования однородной массы. Залить поверх третьего слоя и разгладить. Убрать в холодильник минимум на 1 час.





Шоколадные яйца

Состав: 300 гр. молочного шоколада, 4 листика желатина, абрикосы, 250 мл. сливок, ванильный сахар, 4 надувных резиновых шарика (маленькие).

Приготовление: Растопить шоколад на водяной бане, подождать пока он остынет! Промыть шарики в тёплой воде, затем налить в них холодной. Осторожно обмакнуть их со всех сторон в остывший шоколад. На тарелку капнуть немного шоколада и поставить на него шарик, подождав, пока шоколад не затвердеет. Приготовить начинку: Абрикосы пюрировать, (4 половинки оставить для украшения), желатин растопить в 4 ст.л. тёплой абрикосовой жидкости и добавить к пюре. Сливки взбить с ванильным сахаром, осторожно смешать с пюре. Когда шоколад на шариках полностью остынет, слегка проткнуть шарики и осторожно вытащить их из шоколадной «скорлупы». Наполнить скорлупки начинкой и положить в середину половинку абрикоса.



Кому можно, а кому нельзя

Для многих людей гражданство США представляется как некая вожделенная мечта. А вот чтобы понять, осуществима она или нет, необходимо знать, кто имеет шансы, хотя бы гипотетические, на получение гражданства Соединённых Штатов, а кто может и распрощаться с этой мыслью.

Итак, кто по определению, может рассчитывать гордо именоваться гражданином Соединённых Штатов Америки? Во-первых, любой родившийся в Америке, либо на территориях, принадлежащих США, является гражданином. Согласно действующему законодательству ребёнок уже являетесь гражданином США, даже если его родители находились в Америке нелегально. Надо уточнить, что мать, родившая ребёнка в Соединённых Штатах, сама не получает гражданства или вид на жительство. Если же законнорожденный ребенок родился за пределами США, то он также может получить американское гражданство при рождении в том случае, если один из родителей жил в США. Для получения гражданства в этом случае не нужно даже приезжать в Соединённые Штаты. Тут нужно помнить, что ребёнок, родившийся за пределами США у граждан Америки, может подтвердить гражданство в том случае, если родители зарегистрируют рождение в консульстве США до 18-летия ребёнка. Родители должны получить в консульстве свидетельство о рождении и обратиться за американским паспортом для ребёнка. Незаконнорожденные дети, рождённые за пределами США, также имеют право на получение гражданства, если мать или отец являются гражданами Америки, при этом отец должен признать или усыновить ребёнка и обеспечивать его.

> Некоторые тяжкие преступления, совершенные в любое время, могут навсегда лишить прав на гражданство. Эти преступления включают убийства, преступления с применением насилия, провоз и распространение наркотиков, нелегальную торговлю оружием.

Если же вам не повезло, и ваши родители не граждане США, то шанс получить гражданство Америки ещё есть. Для этого для начала надо обладать Грин Картой. Конечно, обладатели Грин Карты не обязаны становиться гражданами США. Они могут и пожизненно оставаться в статусе постоянного жителя Америки. Но, согласитесь, быть гражданином – намного лучше. Помимо права на голосование и других преимуществ, гражданство США позволит вам находиться за рубежом без угрозы потери легального статуса. Граждане также не подлежат депортации. Процесс обращения за гражданством называется натурализацией.

Сам порядок получения гражданства включает три стадии: подача заявления, прохождение интервью, клятва на верность США. Срок оформления зависит от количества заявителей, и в настоящее время в большинстве своём весь процесс занимает минимум один год. Перед тем как спешить с подачей заявления необходимо прожить в США как минимум пять лет в статусе постоянного жителя США. А так как весь процесс занимает много времени, можно подать заявление за три месяца до истечения этих пяти лет. Если Грин Карта была предоставлена на основании брака с гражданином США, то можно подавать заявление



на гражданство через три года. В случае развода, раздельного проживания или смерти одного из супругов нужно ждать положенные пять лет.

После того, как будет подано заявление на получение гражданства и заполнены соответствующие анкеты, заявитель на гражданство, обычно через несколько месяцев, получает извещение, приглашающее на интервью. В интервью экзаменатор просмотрит заявление и спросит, есть ли препятствия к даче клятвы верности. Экзаменатор может также задать вопросы о получении Грин Карты, если некоторые факты указывают на иммиграционное мошенничество. Так же необходимо подтвердить уплату налогов и наличие регистрации на военную службу. Если во время интервью потребуются дополнительные документы, будет назначено повторное интервью, на которое нужно явиться с необходимыми документами. Также нужно будет продемонстрировать способность читать и говорить по-английски.

Постоянные жители в возрасте 50 лет или старше, имеющие вид на жительство в течение двадцати лет, или которым 55 лет или более, имеющие Грин Карту в течение 15 лет, не обязаны проходить экзамен по английскому языку. Интервью может проходить на родном языке заявителя при помощи переводчика. Люди с физическими недостатками или заболеваниями психики также могут быть освобождены от экзамена.

> Постоянные жители в возрасте 50 лет или старше, имеющие вид на жительство в течение двадцати лет, или которым 55 лет или более, имеющие Грин Карту в течение 15 лет, не обязаны проходить экзамен по английскому языку.

Экзаменатор проверяет знание английского языка в ходе беседы с заявителем. Также могут попросить прочитать и написать несколько простых предложений. Далее, экзаменатор проверяет знания истории и государственного устройства США. Экзаменатор обычно задаёт 5-10 вопросов, и если заявитель ответил на большинство из них правильно — он сдал экзамен. Если заявление о предоставлении гражданства отклонено, потому что заявитель не владеет в достаточной степени английским языком или неправильно ответил на вопросы, тот может вновь подать заявление позже. Если же интервью прошло удачно, назначат дату церемонии дачи клятвы вместе с другими заявителями. После клятвы заявитель становится полноценным гражданином США, получает свидетельство о гражданстве «Сертификат о натурализации». Сразу после натурализации он может обратиться за паспортом США.



А теперь о тех, кто рассчитывать на гражданство почти не может. Некоторые люди не могут получить гражданство США в течение определённого периода или даже никогда. Лишаются права получения гражданства в течение определённого срока лица, которые в течение пяти лет (трёх лет — для обладателей Грин Карты на основании брака с гражданином США) совершили правонарушения. Как правило, лишение права на гражданство основано на осуждении за уголовное преступление. Закон особенно строг к наркопреступлениям: почти все нарушения закона, имеющие отношение к наркотикам (включая употребление), лишают права на гражданство, за исключением единичного случая хранения максимум 30 граммов марихуаны. В некоторых случаях преступления, совершённые более пяти лет назад, также не позволят стать гражданином США. Некоторые тяжкие преступления, совершенные в любое время, могут навсегда лишить прав на гражданство. Эти преступления включают убийства, преступления с применением насилия, провоз и распространение наркотиков, нелегальную торговлю оружием.

Также можно забыть о гражданстве в тех случаях, когда вы, проживая на территории США, дали ложную информацию для получения Грин Карты, уклонялись от службы в армии США или даже являлись членом коммунистической партии в течение десяти лет до обращения за гражданством. Незаполнение персональных налоговых деклараций в качестве резидента США также лишает прав на получение гражданства посредством натурализации и ставит под угрозу получение Грин Карты. Не может получить и та категория людей, которая любит путешествовать по разным странам с Грин картой, или лица, часто возвращающиеся в страну своего отбытия в США, особенно со статусом беженца. И люди, нарушившие временные условия закона, также могут остыть по отношению к гражданству. А именно те, которые из последних 5 лет более половины этого времени были за пределами США лишены права обладания иметь статус гражданина. Кстати, сумма дней всех периодов отсутствия здесь складывается и суммируется.

Итак, те, кто ещё не осуществил свою мечту стать гражданином, должен помнить одно: Америка это не шухры-мухры, — здесь всё серьезно! Удачи вам, друзья!

Spirit Trucking

Direct:
(206) 979-9768
Office:
(206) 274-9909

Приглашаем на работу!

Профессиональных водителей
по 48 штатам

Local drivers: from $200-$400 per day, must be USA citizen

Диспетчер говорит по-русски

Трейлеры for rent $1000 в месяц

Приглашаем Owner/Operators
- $1.20 empty & loaded miles (all miles) with fuel surcharge

Компания покрывает:
IFTA / Tolls / Pallets / Trip permit in the following states: OR, NY, NM, KY

Требуются опытные механики

1209 S 343 st.
Federal Way, WA 98003
E-mail:
spirit_trucking@yahoo.com

Ремонтируем Траки и Трейлеры (oil change, breaks, seals, service A/C ...etc)



FOR SALE
Trucks and Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Tralers - TK Units & air-ride suspension **$12,500**
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550K miles) **$28,500** (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD **$19,000** obo (13 spd)
- Self Balancers $170 Steer & $180 drive/trailer axles (per set)
- **MICHELIN TIRES (GOOD PRICE)**